

ANO 7 | Nº 87 | OUTUBRO/NOVEMBRO 2020

## LALARILAR

É a coluna super bacana que estreia na Bzzz

## REGINALDO FERNANDES

Ilustre potiguar que muito colaborou para o Brasil



## NAZARÉ

A bela vila portuguesa além das suas famosas ondas gigantes

## VIAGEM COM FILHOS?

Confira como pode ser prazerosa

# ARTE CIRÚRGICA

BELEZA E SAÚDE QUE SE DEFINEM COM O BISTURI. OU COM TOQUES DE PROCEDIMENTOS INOVADORES QUE FAZEM A MULHER E O HOMEM MAIS SATISFEITOS COM ELES E COM O MUNDO. A AUTOESTIMA, AFINAL, É IMPORTANTE IMPULSIONADOR. O CIRURGIÃO PLÁSTICO ALEXANDER FARINAS EXPLICA DIDATICAMENTE PORMENORES PARA TODAS AS DÚVIDAS



Aproveite toda essa praticidade para seguir cooperando e comprando de negócios próximos de você.

# São muitas formas de se relacionar com o Sicredi.

## Como você prefere?

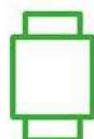
Escolha a que traz mais facilidade e conveniência para o seu dia a dia. Tenha mais liberdade e segurança para pagar onde e como quiser. **A escolha é sempre sua.**



- Pagamento por Aproximação
- Débito e Crédito



- QR Code
- Carteiras Digitais
- Pix



- Smartwatch



- Compras on-line



Aponte a câmera do celular e **saiba mais.**



O cadastro das chaves Pix pode ser realizado no aplicativo Sicredi

Para saber mais sobre as carteiras digitais disponíveis, acesse [www.sicredi.com.br](http://www.sicredi.com.br).

SAC - 0800 724 7220 / Deficientes Auditivos ou de Fala - 0800 724 0525. Ouvidoria - 0800 646 2519.

# ROUPA NOVA

**E**ita, que esta edição está boa por demais. Tal qual as anteriores, elementar – Modesta, não?! Edição que informa sobre beleza. Plástica e de boas maneiras. Muitas curiosidades sobre procedimentos da cirurgia plástica e de métodos de rejuvenescimento mais simples, num bate-papo bem cirúrgico com o craque da cirurgia plástica Alexander Farinas, nossa entrevistado de capa.

E tem estreia de uma coluna bacana que só. É a Lalari-lar, da advogada bela e inteligente Milena Neves. Trouxe-mos para as página adocicadas da Bzzz as dicas que ela faz bombar o Instagram. Dicas de etiqueta – cada coisa interessante -, de bem receber, de culinária, de leitura, de história, de boas maneiras. Tudo com muito capricho, charme e delicioso bom humor. É a Coluna Maravilhosa da Milena!

Nosso imortal – da Academia de Letras do RN – Ivan Lira de Carvalho traz mais uma história de ilustre potiguar desconhecido por muitos, mas que guarda imensa importância do passado que permanece necessária no presente. Futuro, idem. Ele foi buscar no Rio de Janeiro tudo sobre Reginaldo Fernandes. Não perca uma linha desse texto perfeito. Nem precisa dizer, né não?!

Nossa querida chef-viajante Sabrina Mahler reúne em sua coluna dicas para viajar com os filhos. O que muitos temem ser trabalhoso, ela desmistifica como altamente prazerosa. E de viagem Sabrina muito entende. Assim como os melhores sabores da cozinha, que, esperamos, ela volte a atuar em breve.

Resgatamos interessantes matérias de edições anteriores, daquelas que muitos nos solicitam, mas que não temos mais em edição impressa. E eu escrevi minha coluna com dicas sobre a hoje mundialmente famosa Nazaré, a vila portuguesa que muitos se limitam a conhecer apenas as badaladas e incríveis ondas gigantes, mas que perdem de apreciar a história, os costumes e a gastronomia desse lugar sensacional. Assim como toda a bela Portugal, afinal, sou uma declarada apaixonada d'além-mar.

Jogue-se nessa colmeia de notícias!  
Eliana Lima



**PUBLICAÇÃO:**

JEL COMUNICAÇÃO

---

**BZZZ ONLINE**

**ATUALIZAÇÃO DIÁRIA E BLOGS**

[www.bzzznoticias.com.br](http://www.bzzznoticias.com.br)

 @revistabzzz

 Revista Bzzz

---

**SUGESTÕES DE PAUTA,**

**CRÍTICAS E ELOGIOS**

[revistabzzz@portaldaabelhinha.com.br](mailto:revistabzzz@portaldaabelhinha.com.br)

---

**EDITORA**

ELIANA LIMA

[elianalima@portaldaabelhinha.com.br](mailto:elianalima@portaldaabelhinha.com.br)

---

**PROJ. E DIAGRAMAÇÃO**

TERCEIRIZE EDITORA

[www.terceirize.com](http://www.terceirize.com)

---

**COMERCIAL**

EDILÚCIA DANTAS

(84) 99109 9678

---

**COLABORADORES**

IVAN LIRA DE CARVALHO, GILSON BEZERRA,

GEOVÁ RODRIGUES, SABRINA MAHLER

---

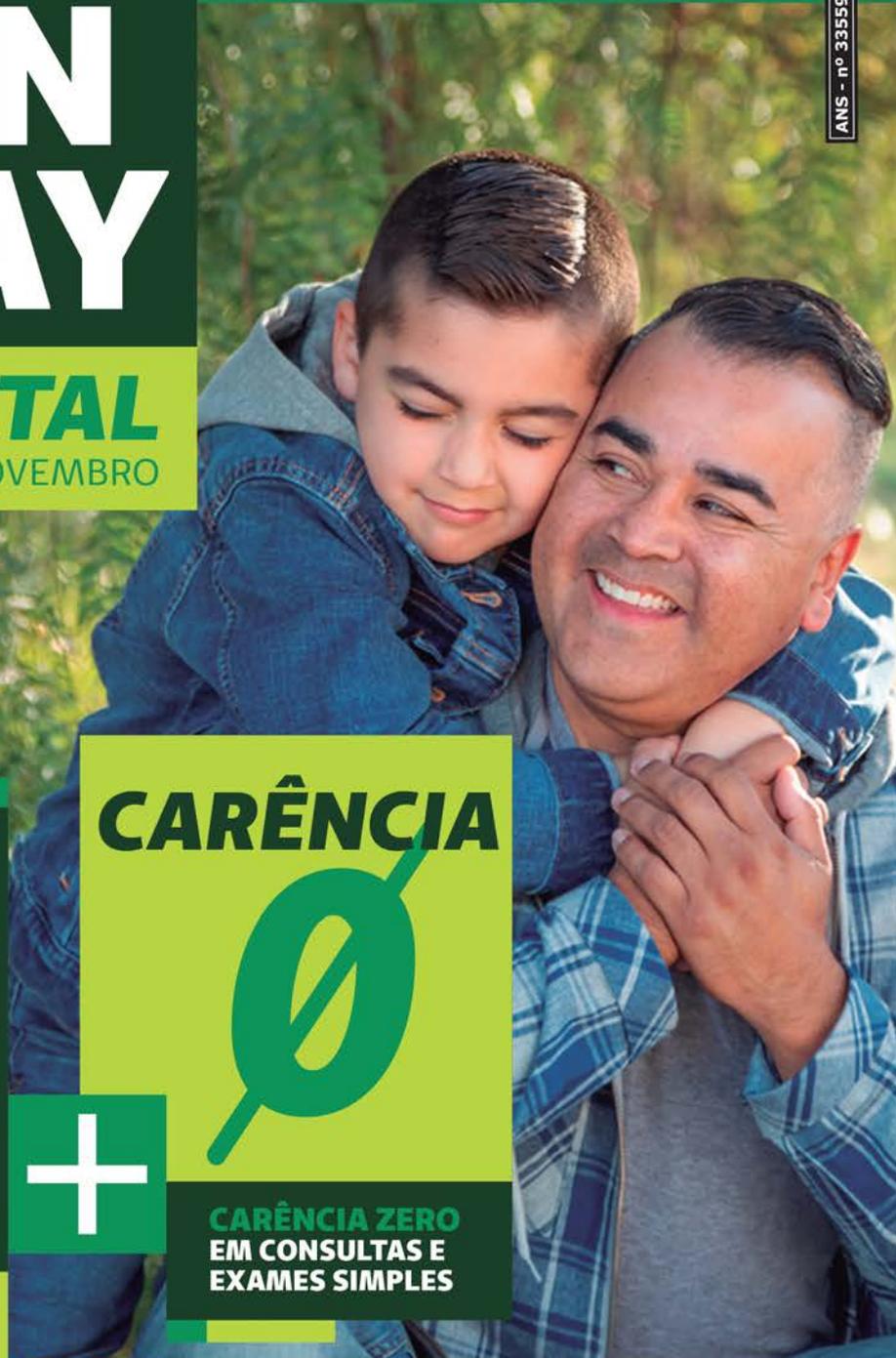
**CAPA**

CÍCERO OLIVEIRA

# GREEN FRIDAY

## UNIMED NATAL

DURANTE TODO O MÊS DE NOVEMBRO



ATÉ **12%**

DE DESCONTO

NAS SEIS PRIMEIRAS\*  
MENSALIDADES

+

CARÊNCIA



CARÊNCIA ZERO  
EM CONSULTAS E  
EXAMES SIMPLES

Fale com a gente:



@unimednatal

unimednatal.com.br

\*Promoção válida de 1/11/2020 a 30/11/2020 para todas as pessoas e empresas que possuam ou não outro plano de saúde e que não tenham débitos com a Unimed Natal. 12% de desconto para todos os planos com coparticipação e 8% para os planos com contratação integral.

ESPECIAL CADA  
PADRE EXORCISTA



# O SACERDOTE EXORCISTA

Padre José Mário integra o seleto grupo de 20 religiosos do Brasil habilitados pelo Vaticano para expulsar espíritos malignos das pessoas possuídas

Por Octávio Santiago  
Fotos: João Neto

36

REPORTAGEM SAÚDE  
RELACIONAMENTO

# SEXO DEMAIS OU DE MENOS?

Nenhum dos dois. Para especialistas, o estímulo influencia o apetite sexual feminino, enquanto fatores hormonais, psicológicos e sociais contribuem para as diferentes respostas sexuais entre homens e mulheres

Por Juliana Manzano

54



8 | AS LISBOETAS

REPORTAGEM RELIGIÃO  
CATOLICISMO

# MISSA TRIDENTINA

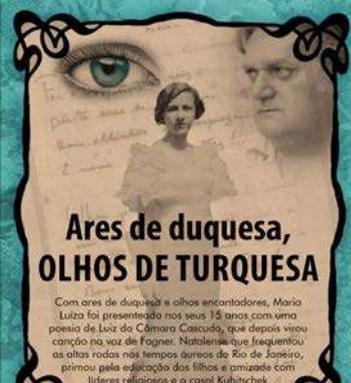
Segundo tempo católico mais antigo de Natal, com 300 anos de fundação, a Igreja Nossa Senhora do Rosário dos Pretos é a única do Estado com celebração em latim, onde o padre, de costas para os fiéis, quebra o silêncio absoluto e inicia a liturgia com o lingo universal da Mãe, que remete a imagens marianas: In nomine Patris et Filii et Spiritus Sancti

Por Louise Aguiar  
Fotos: Sueli Almeida e Arquivo do Têmplo



42

REPORTAGEM MEMÓRIA  
ALTA SOCIEDADE



# Ares de duquesa, OLHOS DE TURQUESA

Com ares de duquesa e olhos encantadores, Maria Luiza foi apresentada nos seus 15 anos com uma poesia de Luiz de Câmara Cascudo, que depois veio canção na voz de Wagner. Natalense, que frequentou as altas rodas nos tempos áureos do Rio de Janeiro, primou pela educação dos filhos e amizade com líderes religiosos e o casal Kubitschek

Por Thiago Cavalcanti  
Fotos: Arquivo da família

60



24 | VIAJANDO COM SABRINA MAHLER

ESPECIAL VIAGEM  
MALTA



Ilha de Malta reúne história, praias paradisíacas e culinária internacional

Por Alice Lima, de Malta

# Bonita por Natureza

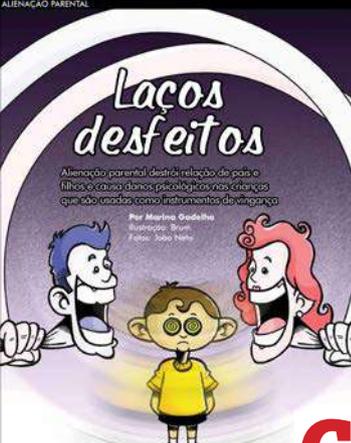
46

ESPECIAL FILHOS  
ALIENAÇÃO PARENTAL

# Laços desfeitos

Alienação parental destrói relação do pai e filhos e causa danos psicológicos nos crianças quando usadas como instrumentos de vingança

Por Marina Godelha  
Ilustração: Rômulo  
Fotos: João Neto



66

74 | FESTAS

76 | ARTIGO

# App Meu NatalCard

Além da Carteira de Estudante, agora disponível também para os cartões Passe Fácil e Profissional.



Meu NatalCard



O que já era bom ficou melhor: usuários dos cartões Passe Fácil e Profissional podem acessar serviços como recargas de créditos e consultas de saldos pelo App Meu NatalCard.

E tudo isso sem sair de casa: consulte saldos e recarregue o seu cartão pelo celular; pague com boleto ou cartão de crédito.

**BAIXE JÁ O APP  
MEU NATALCARD  
E APROVEITE!**



RECARGA DE  
PASSAGENS



CONSULTAS DE SALDOS E  
HISTÓRICOS DE RECARGAS

Saiba mais: [natalcard.com.br](http://natalcard.com.br)   NatalCard  (84) 3026-8450

**NatalCard**  
Tecnologia em nosso caminho



ELIANA LIMA

[elianalima@portaldabelhinha.com.br](mailto:elianalima@portaldabelhinha.com.br)

## ALÉM DAS ONDAS GIGANTES

A vila portuguesa de Nazaré, no distrito de Leiria, a 99 km a norte da capital Lisboa, ficou mundialmente famosa por suas ondas gigantes, que brotam do imenso cânion submerso, também chamado de canhão – tipo de fenda subaquática com profundidade de pelo menos cinco mil metros e 230 km de extensão.

Ondas que há muito são surfadas, mas que chegaram à repercussão mundial a partir de 2010, quando Garrett McNamara, famoso surfista de grandes ondas,

a convite de Dino Casimiro (bodyboarder da Nazaré), conheceu o lugar e em 2011, com o início do projeto Zon North Canyon Show, ele bateu o recorde mundial da maior onda surfada até então, com cerca de 23,77 metros. Alguns reclamam que foram 30 metros. Pois bem. Não deixe de conhecer o Promontório da Nazaré, onde fica o farol que separa duas praias muito distintas. Ao sul fica uma paria de ondas calmas, e ao norte a badalada Praia do Norte, com o temperamento bravo.



Do forte, vista do lado sul de Nazaré



Farol de Nazaré



Largo da igreja com seu belo coreto



O bravo lado norte



Pôr-do-sol no mar

## POIS BEM

Muitos que vão a Nazaré se limitam às ondas gigantes da Praia do Norte, que não acontecem todo dia. Tem seu tempo. De acordo com o mar. Assim, vários perdem a oportunidade de conhecer esse lindo pedaço histórico de Portugal, cheio de tradições e monumentos. Uma bela vila portuguesa de pescadores, datada de 1514, chamada até 1912 de Pederneira.

Nome que remere ao final do ano de 1182, quando, reza a lenda, dom Fuas Roupinho, alcaide-maior de Porto de Mós, caçava nas montanhas de Pederneira e apareceu um veado, que fugiu em alta velocidade na direção de um penhasco. O alcaide o perseguiu a cavalo e se viu diante de voar no final do penhasco, sem tempo para manobra, até que pediu auxílio à Virgem e seu cavalo, 'milagrosamente', parou no fim do abismo e os dois escaparam ilesos. Para agradecer a assistência divina, ele prometeu levantar uma capela à santa no penhasco, e assim deu origem à aldeia de Nazaré.

E hoje, do Miradouro do Suberco, a 110 metros acima do nível do mar, você tem um dos mais belos panoramas marítimos do país. O pôr-do-sol, então, é dos mais incríveis que eu já tive a bênção de admirar.

Além do miradouro, aproveite a visita a Nazaré para conhecer sua Capela da Memória, o Santuário de Nossa Senhora de Nazaré, o Museu Etnográfico e Arqueológico Dr. Joaquim Manso. O largo do santuário tem um lindo coreto e é repleto de bares, cafés e muito artesanato.

Você vai saber sobre os costumes e tradições do seu povo, como o uso das sete saias, que foi passado ao longo das décadas de mães para filhas. A lenda conta vários motivos, como a representação das sete virtudes, os sete dias da semana, as sete cores do arco-íris etc. Mas, a mais em voga é a de que tem referência às ondas do mar. As nazarenas costumavam esperar os maridos e familiares pescadores sentadas no areal da praia, e muitas vezes, diante do imenso frio, precisavam

cobrir todo o corpo. Assim, nada melhor do que vestir várias saias, possibilitando tirar quando possível. Ao número mágico 7, também conta a lenda que remete à espera das nazarenas pelos familiares que foram ao mar pescar. Como os barcos esperam raso no mar, para encalhar, o raso geralmente acontece de sete em sete ondas, as quais elas contavam nas saias, dobrando-as levemente, uma a uma, até à última saia e última onda, forma em que não erravam na contagem. Ao fim da última saia, esperava-se um bom raso para o barco chegar. Traje hoje que é motivo de festa anual.



As sete saias

## MAIS

O artesanato é gracioso, numa mistura de terra e mar, com miniaturas de típicos barcos e bonecas de sete saias.

Na praia do centro, em que o mar é calmo, observe na areia a tradição de secar o peixe pescado em excesso, com carapau de vários tamanhos, sardinhas, batuques, petinga, polvo etc.

Lembro de uma viagem há algumas anos com meu hilário amigo-hair Getúlio Soares, que adora cozinhar. Eis que ele pergunta ao pescador: “Senhor, senhor, como se prepara esse peixe?”

Ao que veio a resposta rápida: “Ora, pões na panela e faz do jeito que quiseres!”

E Gê: “Mulher, pra que eu fui perguntar?!” (risoos).



Tradição do peixe seco na praia do sul



O bonito artesanato local



Com minha Duda, encontramos Scooby e Maya Gabeira no 8 Ó 80

## SABORES

De gastronomia, o meu preferido em Nazaré é o pub & bar Taverna do 8 Ó 80, beira-mar. Cardápio ótimo, com o melhor mexilhão que já provei, com toque de bacon. Tem uma adega onde você pode escolher o vinho, ou pedir pela carta. Não à toa, é o preferido de muitos surfistas famosos que em Nazaré chegam. De repente você encontra com McNamara. Eu já me encontrei com Maya Gabeira, Pedro Scooby e Felipe Cesarano. Uns fofos. Ou se jogue no reggae em uma das barracas na praia. Eu adoro o som das bandas de rock que sempre rola no autêntico Irish Pub.

Aproveite esse belo lugar!



Taverna 8 Ó 80



### Ivan Lira de Carvalho

Membro da Academia Norte-rio-grandense de Letras, do Instituto Histórico e Geográfico do RN e da Academia de Letras Jurídicas do RN. Juiz Federal e Professor da UFRN

## REGINALDO FERNANDES

# Da Medicina ao Senado

Quem foi Reginaldo Fernandes, Senador pelo Rio Grande do Norte? Pergunta difícil de ser respondida com o uso dos manuais de História da atualidade. A maioria dos testemunhos não está mais neste plano. Há que ser feito um garimpo multifacetário para levantar o perfil desse médico, jornalista, político e escritor, buscando suprir a lacuna histórica. É o que se pretende nestas linhas e fotografias.

Nascido em Natal, a 24 de agosto de 1903, filho da professora de piano Aurélia Mello de Oliveira e de Roque Fernandes de Oliveira (um funcionário do tesouro estadual, irmão do poeta Jorge Fernandes e do desembargador Sebastião Fernandes de Oliveira). Portanto, era primo legítimo de Jandira Carvalho de Oliveira Café, esposa de Café Filho, seu contemporâneo em bancos escolares básicos, conforme disse o então Vice-Presidente da República ao discursar na inauguração do prédio do Instituto de Educação de Natal, em junho de 1954.

Concluídos os preparatórios no Atheneu, Reginaldo Fernandes mudou-se para o Rio de Janeiro, destinado a estudar Medicina na antiga Universidade do Brasil, na Urca. O curso, encerrado em 1929, foi realizado com enorme dificuldade. Morava no hospital psiquiátrico que ficava perto da faculdade (o Pinel),



A família de Reginaldo (esposa Jandyra, filhos Paulo Affonso e Regina), com a mãe dele, Aurélia, carinhosamente tratada como "Moreninha"



Foto oficial do casamento de Reginaldo e Jandyra, em 1930. Os pais dela, Bárbara e Francisco Aguiar (de roupa escura) estão no alto da escada

fazia trabalhos em jornais da época (graças à amizade que construiu na viagem de navio que o levou de Natal para a capital federal com o jornalista Othon Santana, depois diretor de “O Dia”) e usava os caríssimos livros científicos do colega Francisco Aguiar Filho, de quem depois se tornou cunhado, pois entre um tratado de química e um volume de histologia, na casa do amigo, dividiu a beleza da sua irmã Jandyra, com quem namorou e noivou, casando em 1930. Daí os filhos Paulo Affonso (auditor fiscal) e Maria Regina (artista plástica), ambos já falecidos.

A carreira médica foi dirigida à pneumologia. Mas não ficou satisfeito apenas em clinicar. Ingressou com afinco na pesquisa acadêmica, tornando-se em pouco

tempo uma referência nacional. Abraçou diversas frentes no combate à tuberculose, inclusive a do uso, no país, da hidrazida como integrante dos esquemas medicamentosos para o tratamento do mal, mesmo enfrentando sérias objeções entre os colegas. Dirigiu instituições importantes, como o Hospital Miguel Pereira, o Departamento de Tuberculose do Rio de Janeiro, a Presidência da Federação Brasileira das Sociedades de Tuberculose, a direção do Serviço Nacional de Tuberculose, tendo integrado também o Conselho Nacional de Saúde, a *Union Internationale contre la Tuberculose*, sendo governador do capítulo brasileiro do *American College of Chest Physicians*. Entretanto, o que lhe dava mais orgulho era pertencer à Academia Nacional

de Medicina.

E por falar em contágio, a política partidária vez em quando o beliscava, de forma objetiva ou oculta. Era bisneto do Senador Rocha Fagundes, que representou o RN no início da República e foi Intendente de Natal, ligadíssimo a Pedro Velho. Talvez essa genética de militância o tenha inclinado a ajudar Café Filho nas estruturas partidárias e nas ações políticas. Tanto é assim que na sequência da Revolução de Trinta, segundo Sebastião Néri (“Folclore Político: 1950 histórias”, verbete 774), recebeu de Café o seguinte telegrama: “Favor articular com Juarez Távora e Cordeiro de Farias nomeação tenente Ernesto Geisel interventor Estado”. Geisel findou Secretário do Interior, Secretário-Geral e Chefe do Departamento

de Segurança Pública. Belo estágio para chegar à Presidência da República em 1974...

1945, com o país fazendo as pazes com a democracia, animou-se Reginaldo a disputar um mandato de Deputado Federal, pelo PSP. Conseguiu uma suplência, não assumindo o cargo. Os alvoços de 1950, com a volta de Getúlio ao poder, em uma surpreendente composição com o PRP de Adhemar de Barros, guinou Café Filho à Vice-Presidência do Brasil. Antenado com os movimentos políticos nacionais e bem informado sobre a cena internacional

do pós-Guerra, já que era um leitor compulsivo, a tudo aliando a respeitabilidade que consolidara na capital da república pela sua sapiência médica, Reginaldo foi constituído como uma espécie de conselheiro informal do amigo que ascendia ao poder, enquanto o mar de lama tragava Vargas. Nos episódios que avizinhavam a retirada do gaúcho do Catete, a figura do potiguar de cavanhaque se fazia presente nas decisões mais graves. Como relatado pelo próprio Café Filho, em “Do Sindicato ao Catete”, poucas horas após a oficialização da notícia

do suicídio de Getúlio, Reginaldo acompanhou o novo mandatário, no carro oficial, até o Palácio das Laranjeiras, para o início da transição presidencial.

Uma das missões confiadas por Café a Reginaldo foi a de ir a São Paulo costurar um acordo com o então governador Jânio Quadros, que em troca da indicação de ministros importantes, desistiu de ser candidato à Presidência da República, adiando o projeto por alguns anos. Também foi dada a Reginaldo a delicada incumbência de comunicar ao Brigadeiro Eduardo Gomes que estava sendo exonera-



Café Filho no Hospital Monte Sinai, em Nova Iorque, sendo examinado pelo Dr. Paul White, na presença dos Drs. H. Zuckerman, Grishman e Reginaldo Fernandes, 1956

do do Ministério da Aeronáutica. Na linguagem térmica da política, uma fria!

A vinculação de Reginaldo a Café o qualificou para importantes cargos quando o conterrâneo assumiu a Presidência do País. Prefeito do Distrito Federal e candidato ao Governo do Rio Grande do Norte foram dois deles. Terminou integrando uma bem montada urdidura política, compondo lideranças díspares em uma chapa surpreendente, onde uma das vagas do Senado foi assegurada a Dinarte Mariz, da UDN, tendo por suplente Reginaldo Fernandes e a outra foi ofertada a Georgino Aveilino, do PSD, com Sérgio Marinho para suplente. Detalhe importante do trato: Dinarte ficaria só um ano no Senado, pois em 1955 concorreria ao Governo do RN sem que o PSD apresentasse disputante com musculatura eleitoral. Foi assim que Reginaldo cumpriu quase integralmente o mandato como titular, diante do afastamento de Mariz para participar da campanha e posteriormente pela renúncia do Homem de Caicó.

Alguns dos seus principais contributos, como homem público, ao Rio Grande do Norte, foram a insistência, em discursos e requerimentos parlamentares, para a análise da viabilidade de extração de petróleo no subsolo local. Some-se aí, também, a construção do Hospital de Doenças Infecto-Contagiosas (posteriormente Evandro Chagas e depois Giselda Trigueiro) e a intermediação, junto aos Minis-



**A Economista Márcia Fernandes Pinheiro, neta e guardiã do acervo documental e fotográfico de Reginaldo**

térios da Saúde e da Educação, de meios para a criação da Faculdade de Medicina e da própria Universidade do RN, conforme lembra, em repetidas oportunidades, o médico e ex-Reitor Genivaldo Barros, que foi orientando de Reginaldo em curso de especialização em tratamento de tuberculose no Hospital Clemente Ferreira, na capital carioca, no ano de 1955, “contando com uma bolsa de estudo de quatro mil cruzeiros por mês, além de morar no próprio hospital”.

Encerrado o mandato em 1963, Reginaldo voltou às atividades da fisiologia, aos congressos científi-

cos e à produção de escritos acadêmicos na área da sua especialidade, além da publicação de um livro resgatando icônica figura das ciências médicas, sob o título “O Conselheiro Jobim e o Espírito da Medicina do seu tempo”.

Faleceu na sua residência, no Rio, a 26 de agosto de 1988, vítima de infarto agudo do miocárdio. No meio da sua qualificada biblioteca ficou um pequeno busto de Lênin. Reginaldo, que era calvo e por quase toda a vida adulta usou barbicha – independentemente de moda – admirava o líder russo, a quem se assemelhava fisicamente.



# MILENA NEVES

[elianalima@portaldaabelhinha.com.br](mailto:elianalima@portaldaabelhinha.com.br)

FOTOS: @leopardoc28



**ETIQUETA**

# À Francesa

A BZZZ AGORA CONTA COM A BELA COLABORAÇÃO DA BELA E ELEGANTE MILENA NEVES, ADVOGADA PARAIBANA QUE MORA EM NATAL. NESSE TEMPO DE PANDEMIA, ELA DECIDIU MERGULHAR NUM PERÍODO SABÁTICO DA PROFISSÃO. MAS, PARAR NÃO DÁ, NÉ? APAIXONADA POR COMUNICAÇÃO E BOAS MANEIRAS, UNIU O AGRADÁVEL AO ÚTIL E CRIOU NO INSTAGRAM O PERFIL @LALARILAR, EM QUE COMPARTILHA, CHEIA DE CHARME, BOM HUMOR E INTELIGÊNCIA, DICAS DE ETIQUETA, CASA, COZINHA, DECORAÇÃO E MUITO LARAILAAAA. ENTÃO, FIQUE COM A COLUNA MARAVILHOSA DE MILENA!



**D**esde Alice Monet, passando por Inês de La Fresange até Caroline De Maigret, a lição é que a elegância francesa nunca deve aparentar esforço.

A simplicidade, mesmo que construída a duras penas, deve estar à primeira vista. E, por falar em construída, vale lembrar que, o último passo, o “voilà” da construção da elegância francesa está em, ao final, desconstruir alguns itens da obra.

Fazer o cabelo “de véspera” para estar imperfeito no grande dia, dar um leve borrado na maquiagem com uma borrifada de água termal evian. Ah os mistérios desse charme francês!

Está na moda, está na mesa. Lancemos um olhar sobre a mais charmosa e cheia de “je ne se quoi” mesa francesa. Esteja ela na rive droit ou gauche,

estará levemente desconstruída. Em que pese o luxo de itens chave, será simples ao primeiro olhar. Acima de tudo, te encantará, como mágica, pois será única.

Tenho visto aqui no Brasil, facilmente, mesas capa de revista. Perfeitas, com as mais caras pratarias e porcelanas. Guardanapos combinando, toalhas de linho. Lindas? Sim! Maravilhosas! Personalidade? Não sei! Muitas vezes construo eu mesma esse tipo de mesa, e me debato em busca da personalidade do conjunto ao final. Dificilmente encontro.

Nosso vício brasileiro de combinar, de exagerar no melhor de tudo, pode sim matar o charme, sinto informar. A mesa capa de revista sempre será um arraso, mas a revista tem tiragem alta, fazendo de tal mesa linda um frustrante mais do mesmo.

# TENHO PESQUISADO HÁ MESES SOBRE A RECEITA DO CHARME FRANCÊS. VAMOS A TRÊS DICAS:

**1** Alice Monet, esposa do impressionista, investia em itens de luxo nas mesas de Giverny, mas esses itens eram invariavelmente discretos. Para desconstruir a porcelana, colhia flores do próprio jardim e preparava arranjos simplórios, pequenos e baixos, (des)combinados ao longo da mesa. A lição? A cada item de luxo, contraponha um item simplório. A melhor porcelana e a melhor prataria jamais devem estar acompanhadas de arranjos imensos perfeitamente montados pelo florista. Ou, ainda, o arranjo maravilhoso do florista deve acompanhar seus pratos de cerâmica mais simples, numa mesa dominical super informal.

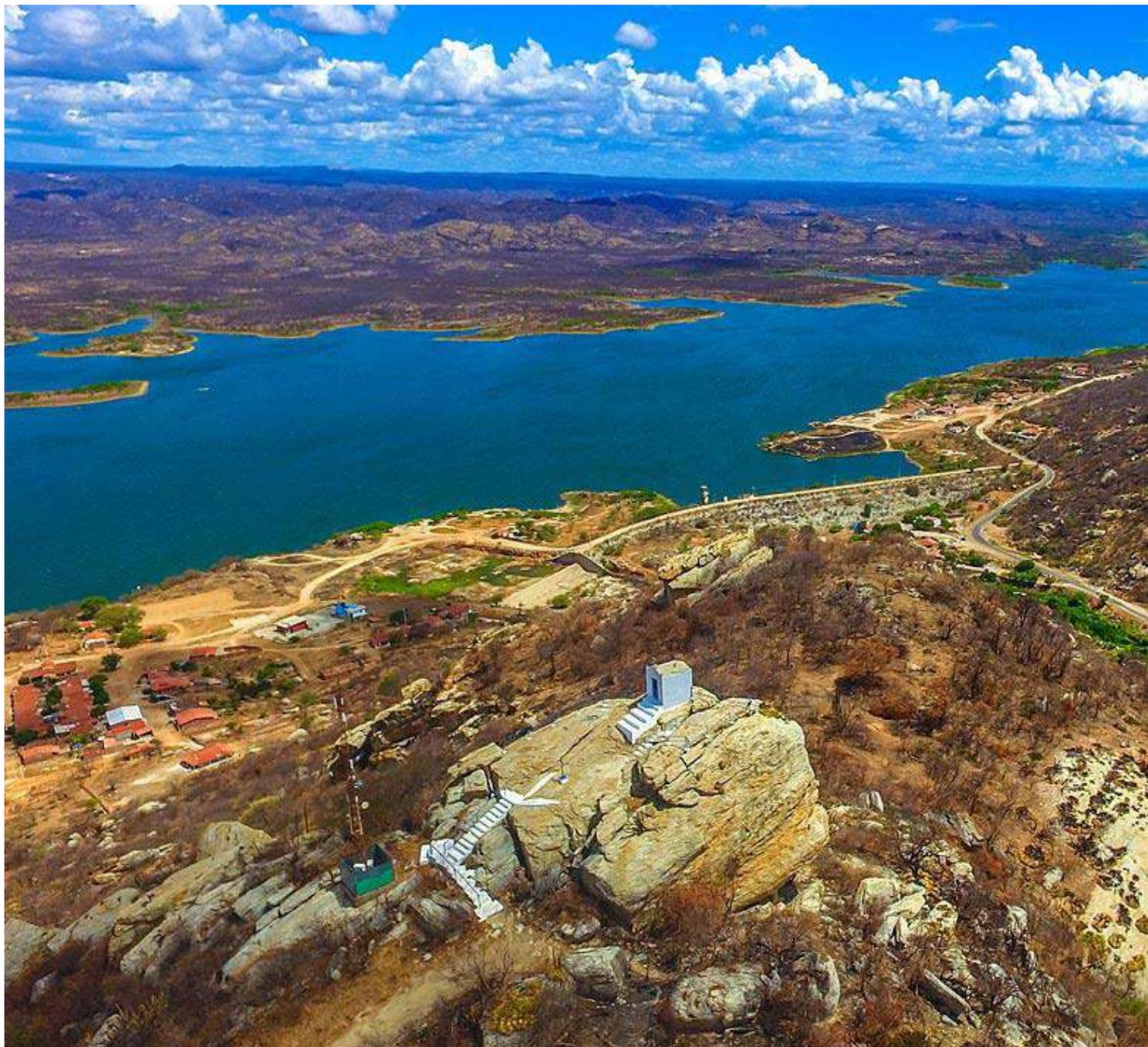


**2** O parisiense legítimo ama usar suas relíquias de família. Antiquíssimas, dificilmente estarão em jogos completo. A solução? Ele vasculha em feiras de antiguidade, completa uma louça com outra, e é capaz de, com maestria, montar uma mesa com duas, três, quatro porcelanas completamente diferentes uma da outra. O mesmo vale para copos. Diferentes padrões e tamanhos numa mesa só sim senhor. O luxo estará na história impregnada em cada item, e na inusitada mistura de cores. Sim, misturar estampas requer maestria, mas nada que o treino e o olhar aberto não resolvam.



**3** Com muito bom humor, De Maigret descreve, em seu *Como ser Parisiense em Qualquer Lugar do Mundo*, a parisiense recebendo. Nada de uma variedade imensa de entradas e pratos principais. Nada de esforço aparente. Aparente, ok? Por trás das câmeras, o esforço estará lá, perfeccionista que é. A anfitriã estará calma, como se o jantar houvesse brotado do nada. Se servir seu vinho mais caro, fará uma bossa usando seus copos mais simples, muito provavelmente impróprios aos olhos do enólogo. Essa ousadia a fará sentir que, ao final, ela não segue modas nem regras, mas as dita.

Desconstrua, borre a maquiagem, troque as taças, use o luxo da forma mais simples. Por fim, conte histórias na sua mesa. Voilà.



GEOPARQUE SERIDÓ

# A nova identidade visual e vídeo produzidos pelo Sebrae

Fotos: Canindé Soares



**A** região do Seridó norte-rio-grandense poderá se tornar o segundo geoparque do Brasil, reconhecido pela Rede Global de Geoparques, que reúne 127 geoparques espalhados em 35 países do mundo, sob a chancela da Organização das

Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura - Unesco e da União Internacional de Ciências Geológicas.

Projeto de extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) nos municípios de Cerro Corá, Lagoa

Nova, Currais Novos, Acari, Carnaúba dos Dantas e Parelhas, o Geoparque Seridó conta com o apoio de vários parceiros, como o Sebrae do Rio Grande do Norte, que está realizando ações de fomento ao geoparque aspirante, existente há 10 anos.

Com o propósito de divulgar e promover um roteiro turístico que inclua os geossítios para visitantes do estado e de outros lugares do país e do mundo, o Sebrae do RN organizou recentemente uma visita técnica aos municípios do Geoparque Seridó. Agentes de viagem conheceram curiosidades e atrativos turísticos que poderão ser explorados comercial e turisticamente de forma sustentável e lucrativa. Empreendedores da região estão muito entusiasmados com a possibilidade de alavancar seus negócios com o aumento do fluxo de turistas na região.

Gestor do projeto de turismo do Sebrae-RN, Yves Guerra explica que a instituição apoia o geoparque desde a sua concepção, há 10 anos, e que vem contribuindo com ações de capacitação, apoio à governança, promoção e aproximação comercial, dentre outras. Atualmente está trabalhando a criação da nova identidade visual do geoparque e a produção de um vídeo-documentário mostrando toda a riqueza, potencial turístico e o patrimônio geológico dos geossítios encravados nos seis municípios do Seridó.

“A proposta do Geoparque Seridó e o seu reconhecimento pela UNESCO integrará o Seridó Potiguar em uma rede global de regiões com interesse turístico e geológico especial, tendo como base a geodiversidade e o patrimônio geológico do território, em cooperação com a comunidade local”, explica Guerra.

O objetivo do Sebrae é atender diretamente aos pequenos negócios, como hotéis, pousadas, bares e restaurantes, além de empreendedores como guias e condutores de turismo, artesãos e artistas locais. “Quere-

mos beneficiar especialmente os empreendedores do turismo e da economia criativa, visando agregar valor a seus serviços e produtos, bem como, poderem atuar numa perspectiva de minimizar os efeitos da sazonalidade do setor turístico”, completa o gestor de turismo do Sebrae-RN.

Coordenador Científico do Geoparque Seridó, Marcos Nascimento reconhece que ações como as que estão sendo realizadas pelo Sebrae são de grande relevância, pois permitem um maior conhecimento do terri-

tório do geoparque aspirante e seus diversos atrativos naturais e culturais, além de fortalecer o território enquanto destino turístico em solo potiguar, atraindo visitantes por meio das parcerias com os agentes de viagem.

“No território do Geoparque Seridó temos um patrimônio natural, que é o seu maior atrativo, bastante evidenciado pela geodiversidade da região, com suas serras, picos e rochas, além da biodiversidade destacando a fauna e a flora da caatinga. Aliado a tudo isso, temos uma rica cultura, com destaque para sí-

FOTO: CANINDÉ SOARES



---

tios arqueológicos e a gastronomia, que possibilitam aos visitantes, experiências únicas”, considera Marcos.

CEO da agência de viagens Ecotur, Juliane Michelle Freire de Almeida diz que para a sua agência, que sempre trabalhou com o turismo de experiência e ecoturismo, a divulgação dos territórios do geoparque é fundamental para dar visibilidade aos atrativos, como o patrimônio geológico, as pinturas rupestres e os sítios arqueológicos com a datação histórica das rochas. “Com uma visita técnica,

conseguimos refinar melhor o nosso roteiro, visitando alguns espaços que enriquecem o portfólio, inserindo inclusive outros territórios, como o de Parelhas, que não tínhamos. Assim, completamos a trilha composta por cinco roteiros em todos os municípios do geoparque. Vender o sertão como um destino turístico é muito interessante, porque há muita alma e cultura. O geoparque faz esse elo entre a história, a cultura e a própria gastronomia, que enriquecem a experiência do turista”, avalia.

## CENÁRIO

Geoparque é um território com limites bem definidos e que apresenta um notável patrimônio geológico de importância internacional, nacional e regional, ligado a uma estratégia de desenvolvimento sustentável.

No Brasil existe apenas um geoparque que integra a Rede Global de Geoparques da Unesco, na região do Araripe, no Ceará, o primeiro das Américas, criado em 2006. Considerando a sua extensão territorial e grande geodiversidade, o Brasil tem grande potencial para a criação de novos geoparques.





**Sabrina Mahler**  
Chef



# VIAJANDO É HORA DE **APROVEITAR**

SABIA QUE PODE SER MUITO FÁCIL E  
DESCOMPLICADO VIAJAR COM OS FILHOS?

Por Sabrina Mahler | Fotos: Arquivo pessoal



**F**érias chegando e dá aquela vontade de viajar com os filhos, afinal, o que fazer com eles nos tantos dias de folga? Mesmo em momentos de pandemia podemos fazer viagens seguras e tranquilas com os pequenos.

Muitas mães me procuram ou me perguntam como sou tão animada para viajar com Theo, como faço com a alimentação dele...como ele tem paciência de me esperar. Enfim, são várias questões que geram dúvidas... e muitas mães me confessam ter preguiça de viajar mais com os filhos por causa da mudança a ser levada, ou que a criança não gosta disso ou tem alergia daquilo, ou simplesmente por que a criança é muito levada.

Afinal, meninas, vamos confessar, né? Ser MÃE não é fácil! Nos culpamos de fazer, de não fazer, queremos ser perfeitas com nossos filhos, não é mesmo? E isso acaba dificultando ou dando preguiça de viajar. Ou

você só viaja para locais com monitores ou para crianças e quer variar!

Então vamos desmitificar isso!!! Quero mostrar meu ponto de vista e como faço com meu filho e de certa forma incentivar vocês a simplificarem o processo de viagem e viajar mais e mais!

Acredito que quanto antes você começar a viajar com seu filho melhor é! Ele já cresce gostando de viajar e se acostuma com o ritmo de viagem e, pode acreditar, vai amar sempre! Procure ou faça um roteiro que atenda a todas as idades dos viajantes, daí não fica cansativo para ninguém.

Quando eram bebês ainda, com meus dois filhos, sempre levei mamadeiras, papinhas prontas, objetos que eles gostam e são apegados, carrinho, capa de chuva. Eles dormiam à tarde, então o carrinho sempre foi fundamental! Usei até Theo ter 7 anos! Isso mesmo, meninas! Ter carrinhos

para crianças grandes e para dias longos de parque ou atividades ao ar livre pode ser uma boa.

Acho que tentar dar o máximo conforto para a criança é fundamental, mas nós como mães temos que tentar relaxar e não ser ter rígida com a rotina. Se for exigir ambiente igual ao da rotina deles, gerará um stress, pois até mesmo no mesmo país temos diferenças culturais e consequentemente de alimentação e hábitos. Procure na alimentação local algo que se enquadre no gosto do seu filho.

Introduza novos sabores a ele! É legal ele aproveitar e também experimentar o novo. Pode não gostar de tudo, mas com certeza terá suas preferências! Uma boa

opção é ir a supermercado local e fazer umas comprinhas! Normalmente tem sempre lojas menores em lugares centrais que facilitam a vida! E isso vale para todas as idades! Eu particularmente amo um supermercado local!!

Outra coisa que sempre levamos é um tablet, jogo e livros ou brinquedos que a criança goste e que não ocupe muito espaço. Lembre-se, nosso objetivo não é levar uma mudança! Quando estamos fazendo um programa mais de adulto e a criança se entedia, é um ótimo auxílio! Eles estão de férias também, então liberar um jogo ou vídeo também é legal, afinal você está se divertindo, nada melhor que sejamos flexíveis

como nossos filhos e todos serão felizes na viagem.

Muitas vezes Theo via um pouco do museu e depois lia ou assistia a um vídeo enquanto acabávamos nossa visita.

Assim, todos felizes! Ser flexível em viagens é super importante para que elas sejam ótimas! Seja com filhos, amigos ou companheiro.

Outra dica importante é levar uma farmacinha de primeiros socorros e remédios básicos. Serve para adultos e crianças e pode evitar correria e stress. Frutas, compre no local se for internacional. Frutas e sementes são muitas vezes proibidas de entrar em países e geram checagem de mala e retirada do produto.





## AGORA VAMOS A OPÇÕES PARA OS PEQUENOS E ADOLESCENTES NESSE FINAL DE ANO?

Hoje no mercado existem vários hotéis fazendas e de praia com monitores e muita estrutura para crianças e adolescentes, mesmo na pandemia podem ser opções para momentos de descontração, com medidas de segurança, claro. Dessa forma os pais conseguem aquele minuto de relax também e podem aproveitar o Spa, relaxar enquanto as crianças se divertem, ou também

fazer atividades familiares que são mega divertidas

Independente do destino, o importante é viajar desde cedo com os pequenos e curtir as coisas mais gostosas que a vida pode nos oferecer! Família, viajar, férias. O importante é não ter receio e não achar complicado. Com planejamento e tranquilidade será tudo divertido e prazeroso, independente da

idade do seu filho. Theo viajou conosco a primeira vez com 8 meses e não parou mais. Hoje ele é bem adaptado à rotina de viagens e comer sem horários ou regras tão rígidas.

E nada que uma pizza não salve. não é mesmo? Então, partiu VIAJAR DE FÉRIAS? Pesquise bastante, ligue para o hotel e tire suas dúvidas para que se sinta seguro e viaje feliz!



ALEX FARINAS

QUAL O AUGE  
PARA UMA  
**TRANSFORMAÇÃO  
DE BELEZA?**

CIRURGIÃO  
PLÁSTICO DOS MAIS  
RESPEITADOS NO RN,  
ALEXANDER FARINAS  
INDICA QUAL O IDEAL  
DE PLÁSTICA PARA  
PACIENTES EM SUAS  
DIVERSAS FORMAS,  
INCLUSIVE PARA  
HOMENS, QUE CADA  
VEZ MAIS DEIXAM O  
ENGESSAMENTO DAS  
TRADIÇÕES IMPOSTAS  
PELA SOCIEDADE DE  
LADO E PROCURAM  
SATISFAZER A  
VAIDADE FÍSICA

Por Eliana Lima  
Fotos: Cícero Oliveira

Apesar da idade um tanto ainda jovem, digamos assim, o cirurgião plástico potiguar Alexander Farinas – podemos chamá-lo de Alex Farinas -, 44 anos, já tem considerável bagagem profissional para deixar um paciente tranquilo ao se submeter a procedimentos que deem um basta na insatisfação das consideradas imperfeições pessoais. Também, nos desejos de promover a aparência jovial e saudável quando as marcas do tempo vão chegando da forma como bem pretendem.

Farinas, entretanto, logo avisa: “O ideal numa plástica perfeita seria respeitar características naturais do paciente, suavizando e tornando suas características mais próximo possível de um padrão anatômico previamente estudado e “aceitável “ para o caso operado. Devemos evitar prometer uma cintura de alguém, um seio de uma famosa ou um nariz de outra pessoa. Cada caso tem que ser estudado individualmente, respeitando características próprias deste paciente e de sua etnia”.

Não por menos, a respeitabilidade desse profissional formado em Medicina pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), com residência em cirurgia geral pelo Hospital Ipiranga – SUS/SP e residência em ci-

rurgia plástica pelo Instituto de Cirurgia Plástica Crânio Facial - Hospital Sobrapar, em Campinas, São Paulo. Seu trabalho na área específica remete ao período de residência iniciado em fevereiro de 2006, e concluído em janeiro de 2009. Certamente, é membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP). Importantíssimo item para quem pretende se submeter a procedimentos da plástica: procurar saber se o profissional é membro da SBCP.

No início da carreira, Farinas atendia também em São Paulo, diante dos vínculos na época de residência médica. Passar do tempo, a logística de distância foi tornando a divisão impraticável e atualmente ele atende apenas em Natal, na sua clínica que fica no bairro do Tirol, onde realiza consultas. Já as cirurgias ele realiza em qualquer hospital particular da capital potiguar, mas normalmente sua preferência é no Hospital Gastroprocto, onde equipou uma sala com modernos equipamentos e “toda a segurança que o paciente necessita”.

Fiz várias perguntas que muito tenho dúvidas e que muito leio sobre pessoas em busca de esclarecimentos. Assim, compartilho o bate-papo com este profissional de habilidades reconhecidas e de muita gentileza.

### O que mais aprendeu nesse tempo de cirurgia?

**AF** - Saber entender e valorizar as expectativas do paciente, pequenos detalhes que podem passar despercebidos à grande maioria mas que são importantíssimos para quem possui e não está satisfeito principalmente com sua aparência. Cada dia mais o corpo e mente estão intrinsecamente conectados e como você se apresenta fisicamente é importante na sua qualidade de vida, saúde e longevidade.

### O que não faria mais?

**AF** - Aceitar uma cirurgia onde não conseguimos definir limites, aceitar uma cirurgia onde o componente psicológico esteja distorcido da realidade. Na nossa especialidade é muito comum o transtorno dismórfico corporal e o médico precisa diagnosticar previamente e tratar da melhor maneira possível senão vamos ter um paciente frustrado por melhor que seja seu resultado alcançado.

### O que sonha realizar na profissão?

**AF** - A cirurgia plástica ainda é uma especialidade muito distante para a grande maioria das pessoas, recebo muitas mensagens e pedidos de cirurgias em pessoas que realmente gostariam de melhorar sua autoestima ou às vezes até cirurgias reparadoras e não conseguem por falta de recursos. Quem sabe um dia a gente consiga colocar em prática um serviço filantrópico em que poderíamos contar com ajuda de entidades que ajudassem a tornar essas cirurgias viáveis para uma população mais desassistida e com a mesma qualidade dos serviços particulares.

### Quando corrigir o nariz?

**AF** - É muito comum aproveitar que o paciente

já tenha uma disfunção na respiração e use o mesmo tempo para corrigir a parte estética. Porém, a grande maioria dos casos nos procuram apenas por causa de pequenas imperfeições estéticas, uma Giba (parte alta no dorso do nariz) ou uma ponta caída ou até uma base do nariz mais larga, principalmente ao sorrir, são casos com bons resultados.

### Tirar ou colocar mama?

**AF** - As duas opções são extremamente comuns na nossa prática diária, porém, costumo dizer que apesar de ser no mesmo local (mamas), são duas cirurgias bem diferentes, o aumento geralmente necessita de um corte pequeno de 4 cm no sulco mamário (acesso mais comum), é super rápido, em torno de uma hora de procedimento, e recuperação também mais simples. A mamoplastia redutora já é uma cirurgia de porte médio, com uma cicatriz maior, geralmente o famoso "T", e recuperação exige mais cuidados. Porém, as duas trazem uma grande satisfação e benefício aos pacientes quando bem indicada e executadas.

### Homens colocam silicone?

**AF** - Colocam sim. As mais procuradas são próteses glúteas, panturrilha e também peitorais, nesta ordem de procura, a diferença nesta última é que diferentemente das mulheres. A prótese de mama masculina não é redonda e sim anatômica, simulando um peitoral mais definido.

### Mastopexia deixa a mama com aréola perfeita?

**AF** - Em relação a aréola especificamente, temos três tamanhos pré-definidos: a menor seria a masculina, com 30mm, médio com 35mm (mais usado) e grande com 40mm para pacientes maiores ou que prefiram aréolas maiores. A técnica é a mesma e depende além da habilidade do cirurgião,

"A cirurgia plástica ainda é uma especialidade muito distante para a grande maioria das pessoas."



de uma boa cicatrização do paciente, onde entram componentes genéticos (boa cicatrização) e hábitos de vida (evitar esforços, limpeza adequada). Seguindo esses preceitos, a cicatriz fica muito boa.

**Quando o homem deve fazer ginecomastia? O que é, para quem não sabe?**

**AF** - A ginecomastia nada mais é do que o aumento da mama no paciente masculino. Esse aumento pode ser apenas por aumento de tecido gorduroso, pode ser por aumento da glândula mamária que atualmente está mais relacionado com uso de esteroides anabolizantes ou pode ter os dois componentes associados, gordura e glândula mamária. A



cirurgia normalmente parte do incômodo doloroso ou estético por parte dos homens e pode ser realizada com uma simples lipoaspiração da região peitoral ou em ressecção cirúrgicas de parte da glândula e diminuição do tamanho da aréola. Normalmente indicamos o uso de uma cinta compressiva no pós-operatório e algumas sessões de drenagens.



### **Quais os procedimentos mais rápidos e de resultados satisfatórios para o rejuvenescimento facial?**

**AF** - O leque de opções para o tratamento da face é extenso, podendo compreender procedimentos ancilares, como toxina botulínica para tratamento de rugas da testa, região glabellar (entre as sobrancelhas) e ao redor dos olhos. Podemos associar o preenchimento com ácido hialurônico, repondo volume em áreas do rosto que diminuem com a idade, como região malar, sulcos nasolabiais. Repor volume nos lábios e tratamento da região cervical. Podemos ainda partir para procedimentos cirúrgicos que são mais duradouros, porém requer um tempo de recuperação maior como a ritidoplastia, que é o rejuvenescimento da face através de reposicionamento do SMAS abaixo da pele e ressecção do excesso de tecido. Blefaroplastia, que é a cirurgia das pálpebras, e rinoplastia, uma vez que o nariz tende a ceder a ponta com o passar dos anos.

### **Quais os mais complexos para o rosto, e quais as idades ideais para quais procedimentos?**

**AF** - Atualmente, na face nós fazemos um mix de todas as possibilidades disponíveis e adequamos a necessidade daquele paciente. Então, é comum o tratamento multidisciplinar onde primeiramente a dermatologista trata a pele com laser e peelings antes do face lift, que seria o mais complexo. Podemos tratar desde o terço superior da face com elevação de sobrancelhas, reposicionamento da linha capilar, tratamento de rugas frontais, passamos para o terço médio, onde reposicionamos o volume da região malar e tratamos os sulcos nasogenianos. Elevamos o lábio superior e finalizamos na região cervical, tratando as gordurinhas abaixo do queixo e o platisma, que é o músculo que faz as “pregas” na região medial do pescoço, por exemplo. Não existe idade adequada para cada procedimento, o ideal seria minimizar o quanto antes os efeitos da idade. O botox, por exemplo, já pode ser feito preventivamente a partir dos 25 anos, havendo necessidade, e as cirurgias normalmente a partir dos 40 anos.

### **Para orelhas de abano?**

**AF** - Orelhas de abano têm indicação de correção cirúrgica a partir dos sete anos de idade, quando a orelha já está plenamente formada e a cartilagem é mais fácil de ser corrigida do que na fase adulta, onde a taxa de recidiva é maior. É uma cirurgia simples, com alta hospitalar no mesmo dia e com uma melhora na autoestima muito importante nesta fase escolar.

### **Para olheiras?**

**AF** - Olheiras podem ser tratadas com laser e preenchimento com ácido hialurônico em casos mais simples, ou pode ser cirúrgico, onde fazemos a retirada da pele excedente, reposicionamos as bolsas de gordura que estejam em excesso, ou faltando nessa região, e posicionamos ligamentos e músculos dessa região a fim de corrigir o olhar cansado.

### **Para corrigir bumbum?**

**AF** - No bumbum o mais comum é aproveitar a retirada da gordurinha indesejada da cintura e culotes, por exemplo, e reaplicar na região glútea, uma parte no próprio músculo, a fim de hipertrofiar a musculatura e outra parte em camadas finas sob a pele, fazendo o que chamamos de “sub-incision”, onde liberamos as traves que fazem a celulite e preenchemos com essa fina camada de gordura, deixando o bumbum mais liso harmônico com o corpo. Em casos onde o paciente não tem gordura suficiente pode ser optado pela colocação do implante de silicone, com ótimos resultados. Atualmente temos próteses anatômicas que evitam o estigma da prótese glútea. Muita gente tem prótese glútea e nem imaginamos por estar tão natural o resultado.

### **Podem-se deixar as coxas como se sonha?**

As coxas também são modeladas com a lipoaspiração, retirando principalmente de culotes e meio das coxas e enxertando em regiões onde precise de mais volume.

### **Para mãos e pés?**

**AF** - Mãos e pés normalmente os dermatologistas

atuam mais nessa área. Cirurgicamente ainda é um local de poucas opções.

### **E a área do pescoço?**

**AF** - O pescoço é uma excelente área para tratamento cirúrgico, como já mencionei anteriormente. Podemos tirar uma grande quantidade de pele fazendo um lifting no sentido crânio-posterior, onde as cicatrizes vão ficar escondidas atrás das orelhas e na linha do cabelo. Na área mais medial podemos fazer a lipoaspiração abaixo do queixo e também reposicionar a musculatura do platisma impedindo as famosas “bandas platismais”, que são linhas ou pregas verticais que aparecem embaixo da pele do pescoço.

### **Tem como tirar os indesejados inchadinhos próximos aos ombros (corcundinha)?**

**AF** - Sim! Nesse caso a melhor opção é a lipoaspiração. Se essa for a única queixa do paciente, podemos fazer uma minilipo com anestesia local e alta com poucas horas após o procedimento. Usa-se a cinta compressiva por três semanas, período esse que também precisa evitar a exposição solar.

### **Quais as novidades que ainda vão chegar em Natal?**

**AF** - Eu diria que o que mais tem mudado na cirurgia plástica é na segurança dos procedimentos, treinamento das equipes e na facilidade em retorno às atividades normais do dia a dia. Atualmente podemos fazer procedimentos com lipoaspirações e aumento de seios e o paciente praticamente voltar às atividades básicas em uma semana por exemplo. Lembrando que cada caso tem que ser tratado individualmente, o porte cirúrgico e tempo de recuperação devem ser previamente discutidos com seu médico.

### **No tempo que morei em Lisboa, percebi que muitas mulheres malham muito o corpo, usam procedimentos estéticos, mas deixam as marcas do tempo no rosto. Fica desproporcional?**

**AF** - Acho que depende muito do nicho. É normal também vermos pacientes que cuidam muito bem do rosto e esquecem ou não sentem tanta

necessidade de cuidar mais do corpo. Se você pegar como parâmetro pessoas que têm uma vida de treinamentos intensos, muito exercício aeróbico e/ou uso de substâncias que aumentem a massa magra, você vai ter uma falta de tecido adiposo no corpo e conseqüentemente no rosto, levando a um aspecto envelhecido, esqueletizado justamente pela falta de preenchimento em regiões que remetem à jovialidade facial (peri-orbital, temporal, malar, entre outras).

### **Para que uma recuperação pós-cirúrgica seja menos incômoda?**

**AF** - Respeite as limitações e recomendações do seu médico ou profissional que está te acompanhando. Planeje-se quanto aos filhos, rotina doméstica, alimentação e sono adequado. O ideal seria procedimentos menores e com menos intervalo de tempo. Eu costumo dizer que as pessoas mais em forma que você conhecer estão sempre fazendo pequenas intervenções. Você já reparou que quem menos precisa é quem mais faz esses procedimentos? Dessa forma você consegue não se afastar tanto das atividades essenciais e diminui o porte da cirurgia, conseqüentemente se torna mais segura e mais “simples” de executar.

### **Para não correr riscos em procedimentos estéticos e cirúrgicos?**

**AF** - Aquele velho clichê nunca foi tão importante em tempos de invasão de especialidades. Veja se seu médico é realmente da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, escolha um hospital adequado para seu procedimento, veja opinião de outros profissionais (médicos, enfermeiros, fisioterapeutas etc) e pacientes que já operaram com ele. Faça todos os seus exames an-

tes da cirurgia e por último tire todas as dúvidas com o seu médico. Se escolheu ele, confie e siga suas recomendações.

### **Cirurgia plástica e procedimentos estéticos ainda são caros?**

**AF** - Sim, a cirurgia plástica requer muitos equipamentos caros, um tempo de formação caro e longo, constantes atualizações em cursos e congressos, além de uma estrutura com muitos colaboradores envolvidos e material de primeira qualidade. Também a responsabilidade enorme de mexer em um paciente que está bem de saúde na maioria dos casos e precisa ficar melhor, por isso acho que fica incompatível trabalhar dessa forma e não ter um custo alto. Temos que ter muito cuidado com falsas promessas de pessoas e procedimentos mágicos e baratos que às vezes a conta a se pagar fica muito mais cara e difícil.

### **Por que os planos de saúde não cobrem essa área da medicina?**

**AF** - Pois é, essa dicotomia entre o que é estético e o que é reparador é muito sutil. O plano entende como não sendo uma doença, não cobriria uma correção estética, mas como podemos distinguir, por exemplo, uma correção de uma mama muito grande da parte reparadora? Tem o componente das dores na coluna, dermatites por ficar com a pele úmida, além do componente psicológico que afeta bastante esses pacientes. É uma luta grande que enfrentamos no dia a dia e pelo visto ainda vai demorar até conseguirmos definir que toda cirurgia estética também é reparadora na sua essência.

“A cirurgia plástica requer muitos equipamentos caros, um tempo de formação caro e longo, constantes atualizações em cursos e congressos, além de uma estrutura com muitos colaboradores envolvidos e material de primeira qualidade.”



# O SACERDOTE EXORCISTA

Padre José Mário integra o seletto grupo de 20 religiosos do Brasil habilitados pelo Vaticano para expulsar espíritos malignos de pessoas possuídas

**Por Octávio Santiago**  
Fotos: João Neto

“O MINISTÉRIO DE EXORCIZAR os atormentados é concedido por peculiar e expressa licença do Bispo diocesano a um sacerdote que se distinga pela piedade, ciência, prudência e integridade de vida e especificamente preparado para esta função”. No Rio Grande do Norte, só há um sacerdote detentor da licença e que atende às exigências do livro vaticano “Ritual de Exorcismos e Outras Súplicas”, o Padre José Mário. Ele integra o tímido grupo de 20 religiosos do Brasil habilitados pela Igreja Católica para realizar o ritual de expulsão de espíritos malignos de uma pessoa em estado de possessão demoníaca e faz um alerta: “o mal está a cada dia mais sofisticado”.

O livro em questão, de capa dura vermelha, promulgado por autoridade do Papa João Paulo II, é uma constante companhia do Padre José Mário. Tem sido assim nos últimos 12 anos, quando ele atendeu o chamado do Arcebispo Dom Jaime para iniciar tal missão. “O padre exorcista é muito exposto a certas forças, por isso não há muitos. Quando termino o ritual, estou exausto, com as energias sugadas”. Cerimônia que, segundo o clérigo, Hollywood reproduz com muita fidelidade, estando filmes como o campeão de bilheteria “O Exorcista” mais próximos da realidade do que da ficção.

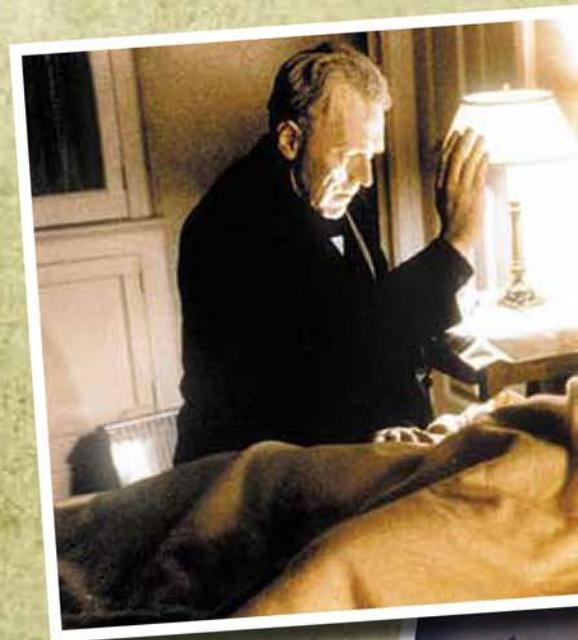
Padre José Mário conta que as pessoas possuídas mudam de comportamento subitamente quando as orações são iniciadas. Também é comum que elas comecem a pronunciar palavões para qualificar Jesus Cristo, a quebrar objetos religiosos ou a se autodenominarem serpentes. Sempre que recebe o chamado, o sacerdote se prepara adequadamente, levando o livro vermelho em mãos, de onde são extraídos dizeres e orações utilizados durante o ritual. “Com temor e tremor, invoco, humildemente, o vosso nome santo para que eu possa enfrentar confiante o espírito maligno”.



Padre José Mário

Depois do aprontamento inicial, a segunda etapa é a bênção da água. Em seguida, o padre realiza a invocação de todos os santos, pedindo a proteção de cada um deles para o ritual. A quarta etapa é a recitação do credo. Na sequência, há a importante renúncia a Satanás. Quando o possuído não tem condições de fazê-la, o sacerdote diz que os familiares respondem por ele. Um Pai Nosso é rezado e então é dado início ao exorcismo em si, com as orações extraídas do livro, que pode acontecer pelas fórmulas depreciativa e imperativa, esta utilizada em situações de maior gravidade.

Os chamados estão cada vez maiores. De acordo com o Padre José Mário, a razão para o aumento está no fato de as pessoas estarem cada vez mais afastadas de Deus. “As pessoas não procuram o demônio, mas se distanciam do bem”. Para ele, avanços tecnológicos e científicos têm ajudado no que o sacerdote chama de “a sofisticação do mal”. “Quem quer ser diabólico, encontra mais meios hoje”. Além disso, o sacerdote afirma que o staff do demônio é bastante organizado. “Ele tem muitos secretários”. Outro fator para a demanda crescente estaria no fato de haver um número considerável de ritos de magia negra em Natal. “Cultos ao mal são frequentes por aqui”.





Momento em que o padre Max von Sydow exorciza o demônio de Linda Blair, no filme *O Exorcista*, que em 2013 completou 40 anos de lançamento



Os rituais coletivos de exorcismo acontecem no primeiro domingo do mês, sempre às 15h, no Eremitério, localizado em Macaíba, e reúne cerca de 1000 pessoas. Algumas delas iniciam um jejum 12 dias antes para que “as pessoas possam se libertar”. A Igreja Bom Jesus das Dores, no bairro da Ribeira, da qual o padre é o pároco, deixou de ter as cerimônias depois de uma exposição equivocada de parte de uma delas nas redes sociais. Porém, os chamados para atendimentos domiciliares não tem dia nem hora marcados. O livro de capa vermelha é sempre acessado quando familiares aflitos ligam para o padre em busca de socorro espiritual.

O número reduzido de religiosos licenciados e a notoriedade do Padre José Mário já o deslocaram para outros estados nordestinos, como Ceará e Piauí, com a finalidade de realizar exorcismos. No Piauí, inclusive, o sacerdote protagonizou uma história engraçada. Durante um ritual coletivo, houve apenas a manifestação de uma única senhora. O Bispo local então o perguntou por que a ocorrência teria sido tão pequena. Padre José Mário respondeu, espiritualmente: “o demônio é esperto, ele procurou se informar se havia algum lugar na Terra mais quente que o inferno”.

Igualmente quente, o interior do Estado, no entanto, tem sido cenário de rituais coletivos com várias manifestações. Em Currais Novos, por exemplo, seis mulheres já se manifestaram ao mesmo tempo, durante a realização de uma cerimônia. “Estavam normal, mas quando iniciiei as orações, elas reagiram”. Fatos semelhantes já aconteceram em outros municípios seridoenses e também em Natal. “Alguns casos são mais nítidos, outros mais leves e é preciso iniciar o ritual para percebermos em quem há a possessão. A verdade é que o mal está presente em todos os lugares”.

## Quase assassinado

Padre José Mário viajou ao Chile em 2004. Durante visita à Catedral Metropolitana de Santiago, minutos antes de ser iniciada uma celebração, ele pediu para que um dos voluntários que ajudavam na organização da igreja questionasse ao pároco se eles poderiam celebrar a missa juntos. Antes mesmo de o voluntário entrar na sacristia e fazer a pergunta, o sacerdote voltou atrás, pois lembrou que no dia seguinte haveria as celebrações em consagração a São Tiago, o padroeiro local, e seria mais interessante se ele pu-

desse participar da missa solene. À noite, no hotel, Padre José Mário ligou a televisão e, perplexo, assistiu à reportagem que tratava do assassinato do colega religioso Faustino Gazziero de Stefani, com quem celebraria a missa na Catedral. O padre foi morto a facas por um jovem ligado a um grupo satânico. No teor do depoimento do assassino a polícia, citado na matéria da televisão, uma declaração que deixou o sacerdote potiguar ainda mais intrigado: “fui matar dois padres, mas o outro não estava lá”.

### O padre

Padre José Mário é caicoense e trabalhou cinco anos com o Papa João Paulo II, como tradutor de documentos. O seu relacionamento com o Vaticano continua estreito e periodicamente ele retorna até lá para participar de atualizações, com a presença de religiosos exorcistas do mundo inteiro.





# O paraíso é aqui!

A 28 quilômetros de Natal, à beira-mar da praia de Camurupim, conhecida pelas suas piscinas naturais, fica o Colmeia Chalés, perfeito para momentos de lazer e relax.

São chalés para seis e quatro pessoas, totalmente equipados para se sentir em casa, inclusive área de serviço e quintal.

Para o lazer, piscina, churrasqueiras, salão de jogos, redário, pranchas de surfe com remo. Oferece estacionamento privativo coberto e a água totalmente filtrada.



Praia de Camurupim - Nisia Floresta / RN

**(84) 99962-3991**

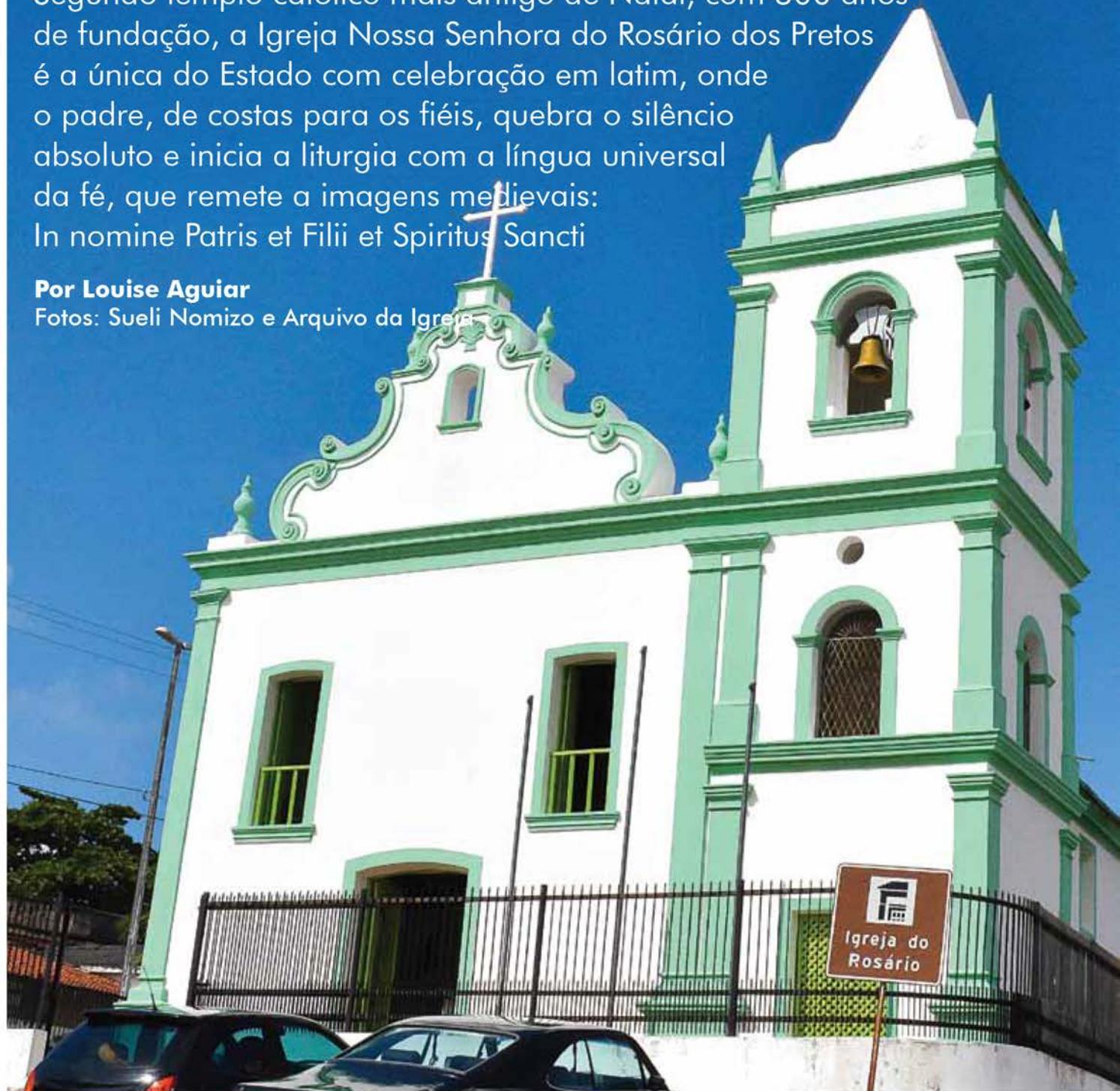
[www.colmeiachales.com.br](http://www.colmeiachales.com.br)

# MISSA TRIDENTINA

Segundo templo católico mais antigo de Natal, com 300 anos de fundação, a Igreja Nossa Senhora do Rosário dos Pretos é a única do Estado com celebração em latim, onde o padre, de costas para os fiéis, quebra o silêncio absoluto e inicia a liturgia com a língua universal da fé, que remete a imagens medievais: In nomine Patris et Filii et Spiritus Sancti

**Por Louise Aguiar**

Fotos: Sueli Nomizo e Arquivo da Igreja



**ASSISTIR UMA MISSA EM** latim em pleno século XXI pode, à primeira vista, parecer algo reservado somente às celebrações no Vaticano. Mas desde que o papa emérito Bento XVI assinou carta autorizando a Igreja Católica a celebrar no idioma em todo o mundo, no ano de 2007, a Igreja de Nossa Senhora do Rosário dos Pretos, na Cidade Alta, Natal, tem missa dominical tridentina, sempre às 9h, pelo monsenhor Lucilo Alves Machado. O Santo Sacrifício da Missa, como declarou o Papa Bento XVI no Motu Proprio Summorum Pontificum, ficou também conhecido como a “forma extraordinária do Rito Romano”.

Construída pelos escravos que habitavam o litoral na época do Império, a igreja possui uma arquitetura simples, mas muito bonita. De frente para o pôr-do-sol do Rio Potengi, comemorou 300 anos de existência no último dia 2 de julho. Segundo o monsenhor Lucilo, os escravos, como excluídos da sociedade que eram, solicitaram ao então imperador da época a cessão de um terreno para construir um templo onde pudessem rezar.

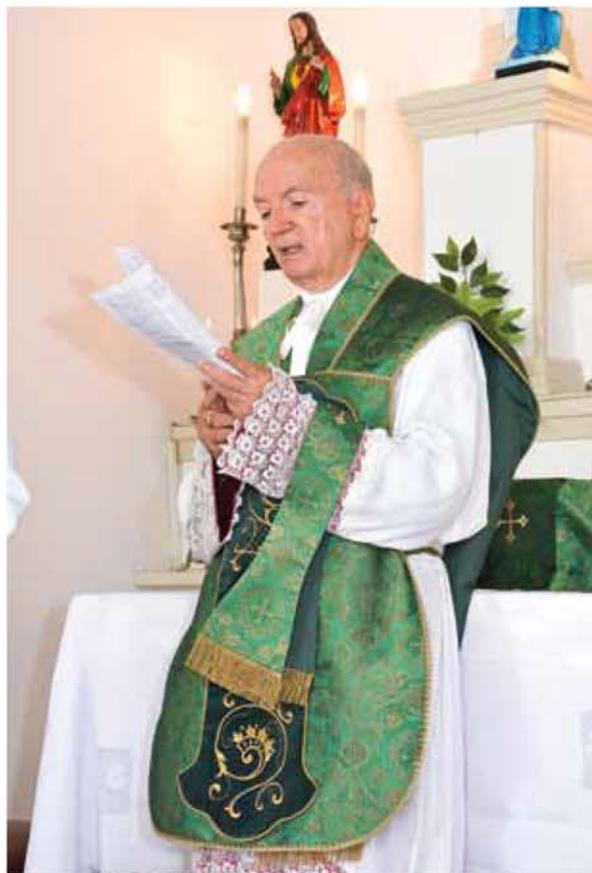
“A área que ia do Rosário até o Colégio Salesiano (no bairro da Ribeira) era toda dos escravos. Eles brincavam e rezavam juntos naquele lugar”, conta o monsenhor, hoje com 85 anos, sendo 62 de sacerdócio. Relata que foram negros que vieram da África fugidos das lutas tribais. Naquela época, e ainda hoje, em alguns lugares da África, as tribos que perdem tais lutas se tornam escravas das vencedoras. Muitos fugiram naquele tempo. Os negros ocuparam todo o litoral brasileiro, inclusive o litoral potiguar.

O templo de Nossa Senhora do Rosário dos Pretos foi o primeiro da cidade em alvenaria, e o segundo erguido na cidade, somente depois de erguida a matriz, que na época se chamava Sé de Palha. Os negros usaram as pedras da praia, de formação rochosa escura, para levantar a estrutura, que deram origem às paredes de enorme largura, até hoje intactas. “Existe um barrote que liga uma ponta à outra da igreja, onde o coro sobe para cantar. Eles tiravam da floresta e cortavam, em uma época na qual não

existia ferramenta de nenhum tipo”, explica o padre.

O templo hoje é tombado pelo patrimônio histórico e todos os domingos realiza a missa tridentina, como a igreja chama a celebração feita em latim. Mas o monsenhor Lucilo celebra missa no idioma há cerca de 20 anos, quando aprendeu na época do Seminário São Pedro. Tudo começou no início da década de 1990, quando um grupo de jovens o procurou e pediu que a missa fosse realizada em latim.

“Esse grupo de jovens me procurou e pediu que passasse a celebrar em latim. É uma missa mais tranquila, não tem aquele barulho de pandeiro, violão e bateria. É uma celebração que ajuda mais a se concentrar e rezar”, conta. Considera que o silêncio é fundamental para se conectar com Deus. “O senhor, quando queria rezar para o pai, saía do meio dos apóstolos e ia para cima de um monte. Então, nós precisamos de silêncio para conversar com Deus”, explica.



Monsenhor Lucilo Alves Machado



# Em latim e de frente para os fiéis

As igrejas consideradas mais novas pela história já trazem o altar desligado do retábulo, assim, o padre pode ficar de frente para o público. Monsenhor Lucilo foi, inclusive, o primeiro padre potiguar a celebrar uma missa versus populum, de frente para o povo, ao construir uma igreja em Pataxó, comunidade próxima ao município de Açú, onde o altar está desligado do retábulo.

As missas dominicais em latim duram no máximo 1h15min e reúnem de 50 a 60 pessoas na Igreja do Rosário, todas com idades variadas. Às vezes aparecem alguns turistas e visitantes de Natal, que ficaram sabendo da celebração tridentina pela internet. “Dias desses tinha três pessoas do Rio de Janeiro”, narra o padre. Lembra ainda de um grupo espanhol, que certa vez foi falar com ele após a missa, para dizer que na Espanha também assistiam celebrações em latim.

Jovens que estão se preparando para o sacramento da Crisma também costumam ir à missa de monsenhor Lucilo. “Às vezes a igreja lota por completo”. Entre os benefícios de assistir a um ritual como este é que favorece muito à concentração para rezar e falar com Deus, segundo o sacerdote. “Para quem não conhece o latim, não tem desculpa. Todo mundo sabe que ali está o corpo e o sangue de Cristo”.



Padre celebra missa dominical em latim



Carta do Papa Bento XVI



Ilha de Malta reúne história, praias paradisíacas e culinária internacional

Por Alice Lima, de Malta

# Bonita por natureza



**BANHADA PELO MAR MEDITERRÂNEO**, a Ilha de Malta é um convite da natureza, localizada estrategicamente entre a Europa e África. O país formado por três ilhas - Malta, Gozo e Comino - é a representação do equilíbrio que encanta os olhos e surpreende turistas do mundo inteiro. Um lugar onde paisagens históricas, belas praias e a agitada vida noturna de baladas se misturam harmoniosamente.

Malta é um país independente, colonizado pelos britânicos por 150 anos, com, atualmente, cerca de 400 mil habitantes. Sua população maltesa é formada principalmente por italianos e árabes. O euro é a moeda. Nesta singular nação, porém, é impossível conhecer a história apenas do lugar, uma vez que a quantidade de turistas é considerável e são muitos os idiomas ouvidos em todos os lugares. A língua inglesa, apesar de ser o segundo idioma (o primeiro é maltês - mistura de árabe e italiano), é a mais usada.



Prédios residenciais em Valleta



Em Valetta e Mdina, turistas podem fazer passeios de charrete

O país vive basicamente do turismo e, em meio à crise europeia, as escolas de idiomas movimentam a economia local. Por todos os lados, estudantes dos mais variados lugares chegam para estudar em cursos de inglês. Como nem só de obrigações vivem os jovens, baladas em Malta acontecem de segunda à segunda, especialmente em um lugar chamado Paceville. Lá, algumas ruas com boates, bares e pubs são responsáveis pela diversão noturna, em um cenário onde tudo parece ser permitido e as regras, como, por exemplo, não fumar em locais fechados (lei local), são esquecidas facilmente.

Como no Reino Unido, a direção do carro em Malta é à esquerda. Carros esportivos e compactos, dificilmente vistos no Brasil, estão sempre pelas ruas. As casas, além de números, têm nomes, o que confere certo charme às ruas estreitas, limpas e bem cuidadas. Apesar de viver do turismo, o atendimento e tratamento seguem os padrões europeus. Sem muitas simpatias, às vezes garçons e vendedores de lojas chegam a parecer rudes.

Entre atrativos e milhares de lindos lugares, considero como o mais bonito e encantador a capacidade de reunir milhares de povos, com diferentes culturas e religiões, sem gerar problemas por isso. Na ilha, as pessoas esquecem diferenças étnicas e políticas. Esses “detalhes” parecem não conseguir chegar até aqui.



Praça principal na Ilha de Gozo

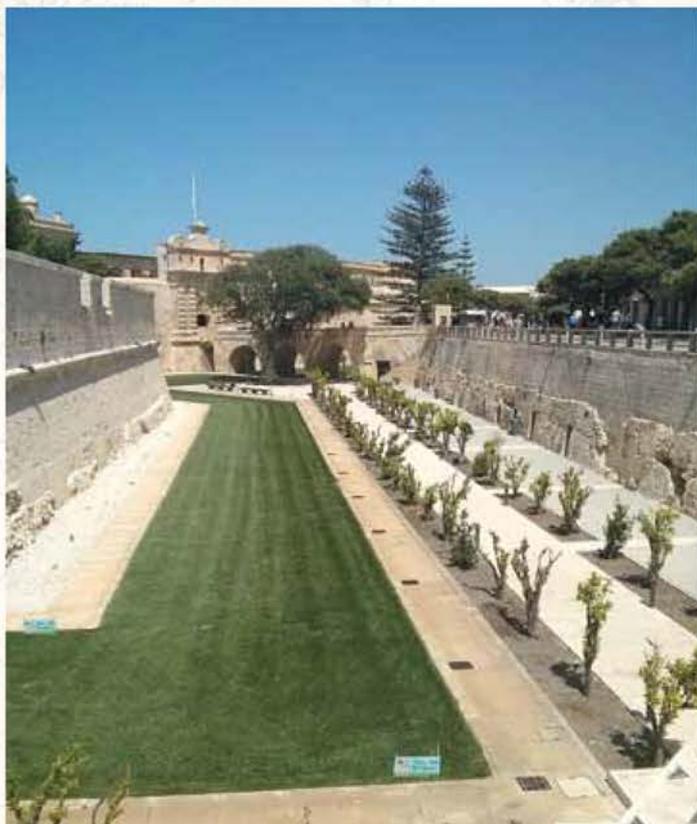
## História

As cidades em Malta mais parecem bairros, pelas curtas distâncias entre elas. São carregadas de segredos, dados os sete mil anos de história. Valetta é a capital e lembra um museu a céu aberto. Foi a primeira cidade planejada da Europa e é considerada Patrimônio Mundial pela Unesco. Pontos importantes são o Teatro São Manoel e a Igreja de St. Paul. Na cidade, é possível fazer passeios de charrete, conhecer monumentos e prédios administrativos, além de se surpreender com a vista do alto de Valetta. As escadarias que dão acesso às 17 ruas estão entre as peculiaridades do lugar.

Outro ponto imperdível é a antiga capital, Mdina, um pedaço da era medieval na vida moderna. Também chamada de Cidade Silenciosa, a sensação é de estar dentro de um filme épico. Hoje, pouco mais de 200 pessoas ainda moram na cidade.



Igreja de St Paul, em Valetta



Entrada de Mdina



Ruas da Cidade do Silêncio



Blue Lagoon, em Comino



Praia de Golden Bay



Feira de artesanato

## Marsaxlokk

A mais famosa feira de artesanatos locais fica no povoado de Marsaxlokk, ótima para comprar presentinhos e levar lembranças da ilha. É também neste lugar onde servem os famosos peixes frescos de Malta, não à toa, a baía é cercada de barcos e, ao redor, restaurantes de comida maltesa, que oferecem principalmente a refeição com peixe, salada e batatas



St Peter's Pool

## Praias

Escolher uma só praia para indicar em Malta é uma árdua tarefa. São tantas e ótimas opções! A mais famosa, sem dúvida, é Blue Lagoon, que fica em Comino, com águas transparentes em meio a cavernas e grutas históricas, ideal para mergulhos, passeios de lanchas e banho, claro.

Saint Peter's Pool, vista do alto, parece inacreditável. Um lugar guardado pela natureza. Lá não há barracas ou vendedores. Banhistas pulam do alto de rochas e se divertem com a praia que é uma grande piscina natural. O acesso é difícil, mas, sem dúvida, vale o esforço.

Golden Bay está preparada para receber turistas. Há pelo menos três ônibus que dão acesso ao local, restaurantes e hotéis em volta, mas o principal atrativo local é o pôr-do-sol, que atrai visitantes diariamente.



Famoso pôr-do-sol em Golden Bay



Restaurante Maltes



Brasileiros são presença marcante



Em St Julian's, narguilés à beira da baía



Prato tipicamente maltes com cordeiro, cuscuz, batata e salada

## Restaurantes

É possível encontrar restaurantes originalmente de todos os países em Malta. Ao caminhar pela orla de St. Julians - indicada para caminhadas e corridas -, bandeiras da Itália, França, Malta, Inglaterra, Marrocos e Brasil, entre tantas outras, revezam-se. E não é só pela Copa do Mundo.

A opção mais encontrada são as pastas tipicamente italianas. Pelo custo-benefício, também são as mais viáveis. No cardápio maltês, frango, cordeiro e porco são os destaques. Restaurantes com narguilés são até comuns e o curioso é que alguns deles não aceitam clientes que não queiram provar a especiaria. Para os lanches, o pastizzi é o salgado típico. Por 30 centavos de euro é possível comprar a massa folhada recheada com ricota ou legumes.

experimente  
**É GRÁTIS**

Acesso ilimitado a  
**dezenas de publicações**

**Informação rápida,  
simples e barata.**

As principais revistas,  
jornais e livros em um só lugar!



**boraler**  
publicações digitais



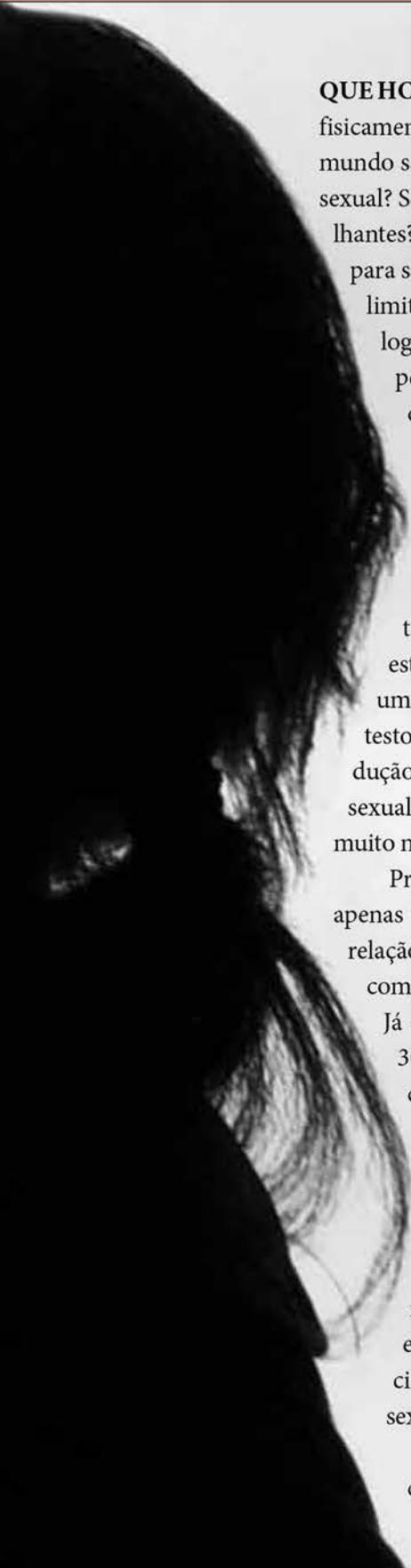
[www.boraler.com.br](http://www.boraler.com.br)

# SEXO DEMAIS OU DE MENOS?



Nenhum dos dois. Para especialistas, o estímulo influencia o apetite sexual feminino, enquanto fatores hormonais, psicológicos e sociais contribuem para as diferentes respostas sexuais entre homens e mulheres

Por Juliana Manzano



**QUE HOMENS E MULHERES** são diferentes fisicamente e em tantos outros aspectos todo mundo sabe. Mas, e quando se fala em apetite sexual? Será que os desejos e anseios são semelhantes? Será que a periodicidade necessária para saciar a vontade é a mesma? Existe um limite que passe do saudável a uma patologia? Para responder a maioria dessas perguntas é preciso, primeiro, entender que a sexualidade demanda de fatores biológicos, psicológicos e sociais.

O centro dos desejos do ser humano é o hipotálamo, localizado no cérebro. É nele que são reguladas, por exemplo, a fome, a sede e também o desejo sexual. No homem, esta região é maior que a da mulher, uma vez que ele produz 20 vezes mais testosterona que ela. Com essa maior produção do chamado hormônio do impulso sexual, o homem pensa – normalmente – muito mais em sexo que a mulher.

Prova disso é que um homem gasta apenas três segundos para se excitar e a sua relação sexual se resume em três minutos com a ereção, penetração e ejaculação. Já a mulher leva, em média, entre 20 a 30 minutos e às vezes até mais para ficar excitada. Porém, quanto maior a frequência sexual maior é a produção deste hormônio. “É por isso que quando uma mulher faz sexo hoje, amanhã ela quer novamente. Porque aumentou a produção de testosterona. Como no homem esse índice já é elevado, é natural. Mas a mulher precisa de estímulos”, explica o psicólogo e sexólogo José Araújo.

A relação sexual favorece a produção de endorfina, serotonina e dopami-

na, substâncias antidepressivas. Além da endorfina liberada, que causa satisfação e bem-estar, a dopamina age no organismo relacionada ao vício, como um sistema de recompensa química do cérebro. Ela é liberada durante situações prazerosas para estimular a buscar esses momentos novamente e, por este motivo, quem faz sexo com frequência costuma querer sempre mais.

De acordo com a ginecologista Yasha Barros, estudos recentes demonstraram que o receptor dopaminérgico está ligado ao comportamento sexual e seria responsável pela variação individual da pulsão sexual. “A sexualidade é bem mais abrangente e tem na genitalidade apenas um de seus aspectos. É influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais e a resposta sexual é composta por desejo, excitação, orgasmo e resolução. Algumas mulheres apresentam uma resposta diferente, cíclica, em que muitas vezes precisam ser estimuladas para que apareça o desejo”, explica.

Em 2004, Rosemary Basson, uma das principais especialistas em saúde da mulher, descobriu que algumas delas precisam ser estimuladas para despertar o desejo, mas não todas, comenta Yasha. “A maioria tem a resposta clássica que significa desejo, excitação, orgasmo e resolução. A mulher pode apresentar alterações na dependência de vários fatores como idade, menopausa, amamentação. Mas é importante lembrar sempre que cada pessoa tem seu ritmo e suas necessidades”, esclarece. Além do fator biológico, existem também os psicossociais ligados, em sua maioria, à repressão sexual vivida pela mulher durante séculos. “A sexualidade sempre foi ‘castrada’ para a mulher. Ela não podia sentir prazer nem exprimir seus desejos. Até mesmo as casadas precisavam esperar que o marido as procurasse porque não podiam demonstrar vontade”, detalha.



Segundo José Araújo, os sexólogos entendem que toda mulher que teve experiências sexuais satisfatórias e renovadoras possuem uma vida sexual muito mais prazerosa e orgasmos com maior qualidade que as demais. “Mesmo com todo o avanço que já tivemos na sociedade, as mulheres hoje ainda têm a mentalidade de não se entregarem para não parecerem ‘fáceis’ aos olhos dos homens. Temos algumas muito reprimidas e isso influencia na insuficiência do hormônio para uma relação sexual mais apurada”, pontua o sexólogo, acrescentando que, para ele, não

há patologia se a mulher gosta demais ou de menos. “Tudo depende do estímulo”, completa.

O profissional ressalta que só fogem do ‘comum’ os casos de parafilias e de compulsão sexual. Parifilia é um padrão de comportamento sexual no qual, em geral, a fonte predominante de prazer não se encontra na cópula em si, mas no objeto do desejo sexual, ou seja, no tipo de parceiro. “São aqueles que se tornam escravos de um prazer, pois só se satisfazem em fazer sexo de determinada forma. Já o compulsivo sexual é aquele que quer e pensa em sexo

a todo momento, mais comum ao homem”, especifica.

Conforme a intimidade entre os parceiros aumenta, a tendência é que a relação melhore e ofereça mais prazer e compreensão, lembra o especialista. “No entanto, após um tempo de relacionamento é normal que a frequência diminua e, por isso, é tão importante aumentar a qualidade e se utilizar de inovações que mantenham a chama acesa. Um beijo prolongado, por exemplo, já contribui para elevar o desejo, assim como o toque, a carícia, o aconchego”, diz José Araújo.

## Prazeroso e saudável

Além de uma atividade que mexe com a autoestima, a imaginação, o humor e faz bem para o corpo e a mente, o sexo também pode prolongar até a expectativa de vida. Segundo estudo inglês, quem transa duas vezes por semana pode ‘ganhar’ até um ano e meio de vida. Essa é uma recomendação também do Ministério da Saúde, que considera a frequência sexual tão importante quanto o controle da pressão arterial e de peso. Os órgãos sexuais sofrem alterações profundas, sendo que a excitação provoca reações vasculares, neurológicas, musculares e hormonais.

A prática do ato também diminui a depressão, o estresse, melhora a circulação sanguínea e reduz risco de enfartes e derrames. O esforço físico exigido tonifica os músculos e libera tensões, pois o exercício que se faz desde as preliminares até atingir o orgasmo ajuda a fortalecer os glúteos, as pernas e o abdômen. Durante uma ‘sessão’ intensa de sexo com duração de meia hora podem ser queimadas até 500 calorias. “Sexo faz bem à saúde em todas as idades. Não é complicado, as pessoas é que complicam. Tanto que a OMS [Organização Mundial de Saúde] já considera que saúde é o bem estar bio, psico, sexual e social. Por isso, é muito importante que o médico questione como vai a vida do paciente durante uma consulta, pois evita até exames desnecessários”, pontua Araújo.

## Riscos e segurança

Apesar de todos os benefícios que o sexo promove, ele precisa ser também seguro. O mito de que o uso de preservativo elimina o prazer precisa ser extinto, pois a importância dele é muito maior. Com a eliminação do fator risco, o momento tende a ser mais agradável já que é apenas de puro prazer, tanto no aspecto físico como psicológico.

Sem a devida proteção, é pos-

sível contrair ou transmitir o HIV, o HPV e outras Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs). A incidência de Papilomavírus humano (HPV), vírus que pode causar câncer de colo de útero, tem aumentado bastante nos últimos anos e os homens podem transmiti-lo sem saber que são portadores. No caso da mulher, o HPV pode ser identificado no exame de Papanicolau.



A ginecologista Yasha Barros lembra que cada pessoa tem seu ritmo e suas necessidades



Para o sexólogo José Araújo, a repressão sexual feminina vivida durante tanto tempo tem reflexos na sociedade atual





# Excesso de sexo culminou em divórcio

Com educação rígida, Ana (nome fictício) foi criada em um ambiente em que sexo era assunto proibido em casa. Quando adolescente conversava apenas com as amigas que, assim como ela, pouco sabiam sobre o tema. Mas foi ao se casar, aos 19 anos, que ela descobriu o prazer. No início, como ela mesma diz, o clima era de lua-de-mel constante. Homem e mulher descobrindo e compartilhando juntos novas experiências sexuais, o que, segundo ela, fortaleceu os vínculos do casal.

Após 25 anos de casamento, a relação mudou. Ana continuava com o mesmo apetite sexual de

sempre, mas o marido já não queria mais ter relações sexuais com a mesma frequência de antes. “Pensei mil coisas, inclusive que ele não queria mais porque tinha uma amante. Então fiz de tudo para ‘atiçar’ o desejo dele por mim novamente, mas não adiantou”, conta Ana. Ela lembra que sempre se achou diferente das demais mulheres com quem convivia. “Em conversa de mulher, a gente sempre acaba falando nisso, mas eu notava que minhas amigas não tinham tanto interesse por sexo quanto eu. A frequência era bem menor que a minha e muitas relatavam não sentir prazer. Se fosse por minha vontade seriam, pelo menos,

três vezes por dia. Mas com o passar do tempo, o ritmo do meu marido mudou e ele não acompanhava mais o meu”.

Foi quando o marido decidiu se separar. “Perdi meu chão quando ele pediu o divórcio. E mais ainda quando me disse o motivo. Fiquei sem entender aquilo porque, se para mim nossa intimidade sexual era tão boa, então, por que para ele era um transtorno? Após a separação, precisei fazer terapia com um sexólogo para poder entendê-lo e me aceitar”, revela Ana. Após o tratamento, percebeu que cada pessoa funciona de acordo com seu ritmo e suas necessidades.



## “Ele deita, dorme e me esquece”

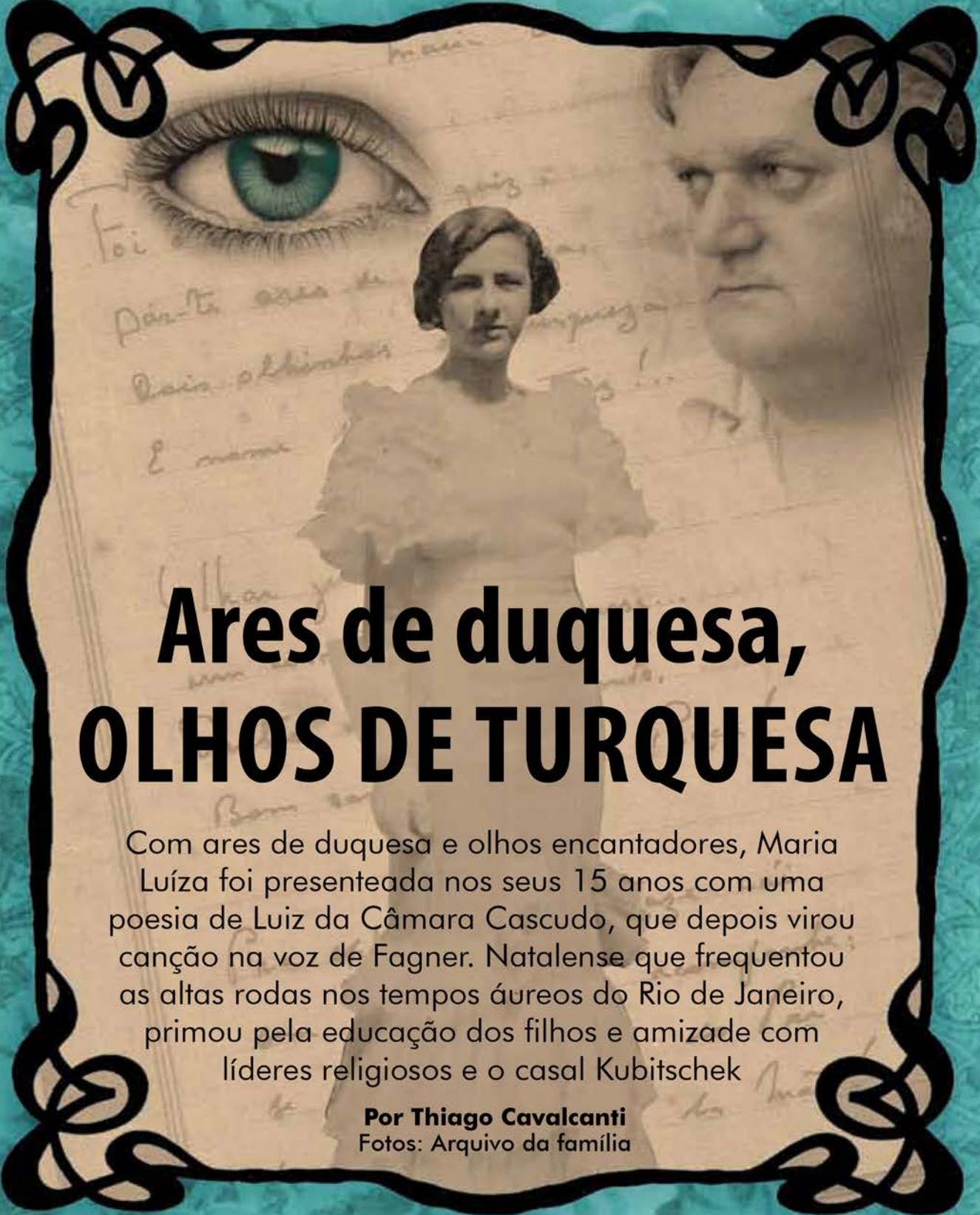
Como forma de se libertar do pai rude e violento, Rita (nome fictício), 53 anos, decidiu se casar cedo, aos 17 anos, com o primeiro namorado. Perfil parecido com o do pai dela, o marido de Rita nunca a ‘permitiu’ sentir prazer. “Ele diz que isso é coisa de mulher promíscua. Quanta ignorância!”, indigna-se, visivelmente decepcionada.

Trinta anos se passaram e até hoje Rita não sabe o que é

ter um orgasmo. O matrimônio perdura, mas o casal já nem divide mais a mesma cama. “Ele é daquele tipo machista, que pensa que a mulher deve servir apenas para satisfazer o homem, mas o contrário não pode acontecer. Desde o início do nosso casamento ele sempre me procurou apenas quando queria. Eu não podia nem demonstrar vontade senão era xingada”, conta.

O pior, segundo Rita, é que

a situação sempre a incomodou. “O comportamento dele não mudou. Não foi algo que passou a acontecer diferente. Ele sempre agiu assim e hoje me sinto culpada por nunca ter reagido. Ele se satisfaz, deita, dorme e me esquece. Eu não tenho direito a sentir prazer”, reclama. “Já separamos até o nosso quarto, mas a essa altura do campeonato acho que não consigo mais recuperar o tempo perdido”.



# Ares de duquesa, OLHOS DE TURQUESA

Com ares de duquesa e olhos encantadores, Maria Luíza foi presenteada nos seus 15 anos com uma poesia de Luiz da Câmara Cascudo, que depois virou canção na voz de Fagner. Natalense que frequentou as altas rodas nos tempos áureos do Rio de Janeiro, primou pela educação dos filhos e amizade com líderes religiosos e o casal Kubitschek

Por **Thiago Cavalcanti**  
Fotos: Arquivo da família



Maria Luiza no dia do casamento



Mário, Álvaro Alberto, Elías, Maria Elisa e Luis Sérgio nas bodas de ouro dos pais

**ANOS 20 EM NATAL**, o pequeno arraial de conotações portuguesas não chegava a 30 mil habitantes. Mandava quem podia e obedecia quem tinha juízo, na linha do dito popular. O bairro da Ribeira era o coração da cidade. E a emergente sociedade potiguar ia surgindo e se instalando em grandes casarios. Os filhos dos mais abonados eram enviados para estudar na Europa, o poder até então se concentrava na oligarquia Albuquerque Maranhão. A Escola Domestica é fundada para a formação das chamadas moças

de bem nascidas. O português Manoel Machado enriquecia dia após dia, e assim começava a surgir a elite.

Na elegante Avenida Junqueira Aires, corredor que concentrava as residências de famílias tradicionais, chamava atenção o palacete (hoje Solar Bela Vista) do Coronel Aureliano Medeiros. Na subida em direção ao centro, o Nº 522 (hoje o edifício Janelas do Potengi) era a morada o desembargador Dionísio Filgueira, a esposa Elisa e suas quatro filhas - Margarida, Maria Luíza, Marta e Tereza.

Os anos se passam e as herdeiras se tornam belas moças, criadas em seio de família conservadora e católica, educadas para a vida no lar e bom casamento. Mas, a única que deu sorte para o matrimônio foi Maria Luíza, linda jovem de porte elegante, com nome de imperatriz, pele clara e olhos cor turquesa.

Cortejada pelos melhores partidos da cidade, cedeu aos encantos do advogado Ciro Barreto, filho de família ilustre da cidade. Pois bem, o casal sela matrimônio no dia 24 de dezembro de 1938, ela aos 20 e ele, 26 anos.

## Senhoras da sociedade

Estoura a Segunda Grande Guerra Mundial na Europa, Natal é escolhida como ponto estratégico para servir de base de apoio aos americanos. A presença de soldados vindos dos Estados Unidos influencia o comportamento da sociedade local. A vida noturna na cidade começa a ficar agitada, os natalenses passam a frequentar festas com orquestras, tomar Coca-Cola e mascar chicletes, entre outros novos hábitos. Com o fim da guerra, a capital do Rio Grande do Norte começa a respirar novos ares, as mulheres da sociedade ficam mais participativas. Na linha de frente dessas mulheres estava a primeira-dama da cidade, a carioca Clô Pedroza, mulher elegante, magra e alta que trouxe alguns costumes do Rio de Janeiro, como fumar e o jogo de tênis. Foi muito copiada por outras senhoras de sua época.

“No circuito social dos salões potiguares desfilavam minha mãe e suas irmãs Ivete Sá Bezerra, Ivone Montenegro, Guiomar Medeiros, Anita Moura, Inês Bandeira, Hermengarda e Marilda O’Grady Ferreira de Souza, Nazinha Lamartine, Asta China Bandeira de Melo, Lucy Cabral, Lígia Filgueira, Elza Pedroza, Sinhá Peixoto e as irmãs Barbalho (Ivone, Zuleide, Jacira). Eram algumas das mulheres que faziam parte da sociedade. Elas figuravam nas crônicas de Danilo, pseudônimo de Aderbal França, pioneiro no colonismo social do estado, que escrevia no jornal Diário de Natal”, lembra o empresário Álvaro Barreto, filho de Maria Luíza, que chamava atenção pelo porte elegante e aristocrático. Solidária, gozou da amizade e intimidade de Amélia Duarte Machado, a famosa Viúva Machado, que foi madrinha de batismo de sua filha Maria Elisa.



As irmãs Filgueira, Tereza, Marta, Margarida e Maria Luíza



Os irmãos Mário Barreto e Álvaro Alberto Barreto relembram histórias da mãe, Maria Luíza

## Cidade maravilhosa

Início da década de 50, a família Barreto se muda para o Rio de Janeiro, então capital do país. O casal Ciro e Maria Luíza, juntamente com a prole de cinco filhos (Álvaro Alberto, Maria Elisa, Luiz Sérgio, Mário Roberto, Elias), fixou moradia em um apartamento em Laranjeiras, bairro tradicional da cidade, e inicia vida nova. Alguns anos depois chegam ao Rio as irmãs de Maria Luíza, Margarida, Marta e Tereza.



Maria Luíza e Ciro Barreto recebendo a bênção de Dom Eugênio Sales

Maria Luíza primava pela educação dos filhos e matriculou-os nos melhores educandários cariocas - os rapazes no Colégio São Bento (só de meninos) e a única filha, Maria Eliza, no Colégio Santa Úrsula (só de meninas), na mesma sala onde, por coincidência, estudavam Márcia e Maristela, filhas do então presidente Juscelino Kubitschek. Viraram amigas e estreitaram os laços de amizade das famílias.

Maria Luíza contava sempre com a ajuda da tia e madrinha Elita Souto, casada com o rico empresário mossoroense Miguel Faustino do Monte. O casal já morava no Rio, em belo palacete no bairro de Laranjeiras. Por meio da tia Elita, Maria Luíza se aproximou do cardeal dom Jaime Câmara, arcebispo do Rio de Janeiro na época. Firmou-se uma amizade e a potiguar se engajou no trabalho realizado pela arquidiocese chamado de Feira da Providência, que consistia em arrecadar fundos para instituições carentes fluminenses.

Os anos se passam e o casal Barreto prospera nos negócios. Maria Luíza ficava com os filhos no Rio, enquanto o marido Ciro vinha a Natal cuidar de suas obras, entre elas a “Cirolândia”, que abrange vários sobrados em um pedaço do bairro de Petrópolis. Os moradores chamavam de “Cirolândia” em referência ao próprio Ciro Barreto, que também foi por muito tempo advogado de Amélia Duarte Machado. Com a morte do marido português, ele fez o levantamento de todo o patrimônio deixado pelo comerciante, loteou terras, recebeu alugueis atrasados e colocou em ordem as finanças da Viúva Machado, que não tinha o menor senso prático para finanças.

No dia 24 de dezembro de 1988, o casal festeja bodas de ouro com missa celebrada pelo arcebispo Dom Eugênio Sales, no Palácio São Joaquim, bairro da Glória. Celebração que reuniu familiares e amigos potiguares, tudo organizado por Maria Luíza que era católica fervorosa e tinha a arte de bem receber.

## O retorno

Após quase quatro décadas morando no Rio, o casal decide voltar para Natal, em meados dos anos 1990. Maria Luíza, com seu porte aristocrático e belos olhos cor turquesa, imprimiu sua marca por onde passou. Até hoje é lembrada pelas famílias tradicionais pelo lema de que “dinheiro não compra berço nem muito menos educação”.

Acometida do mal de Alzheimer, morreu no dia 27 de fevereiro de 2006, uma segunda-feira de carnaval, aos 87 anos. “Mamãe sempre soube cultivar amizades, esse sempre foi o lema de nossa família”, destaca o empresário Mário Barreto.



Maria Luíza com seu grande amor, Mário Barreto

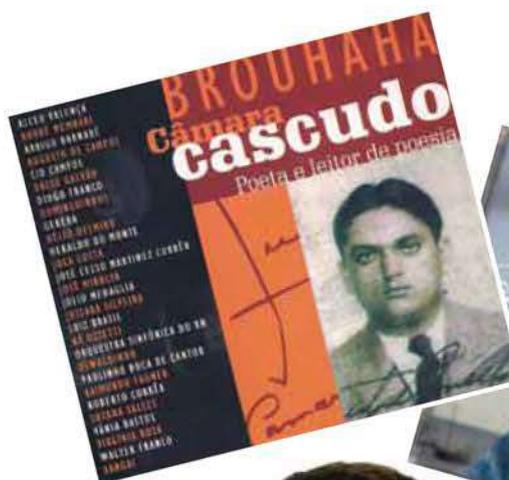


## Musa inspiradora

A importância de Maria Luíza Souto Filgueira era tanta que nos seus 15 anos ganhou de presente uma poesia de ninguém menos que o já famoso escritor e historiador Luiz da Câmara Cascudo.

Anos mais tarde, as poesias de Cascudo viraram tese de estudo do produtor cultural Dácio Galvão (atual secretário de Cultura de Natal), entre elas a inspirada em Maria Luíza. Dácio, então, propôs à família do mais ilustre potiguar musicar as perfeitas poesias.

Aceito, contos, poemas e os devaneios de Cascudo viraram canções no CD Brouhaha, composto por artistas de todo o Brasil. O cantor cearense Fagner ficou com a poesia Maria Luíza, que está na faixa 8 do álbum Fortaleza, lançado em 2007.



Cantor Fagner musicou o poema escrito por Cascudo



# *Canção Maria Luíza*

Foi o destino quem quis  
Dar-te ares de duquesa  
Dois olhinhos de turquesa  
E nome de imperatriz

Olhar que voa cantando  
Um coração quando passa  
Dentro das veias vibrando  
O sangue da velha raça

Pra explicar-te a frase cai  
Sem que a razão acompanhe  
Se o fino encanto do pai, se o claro espírito da mãe

Mas pensando em tua graça  
Que o alto céu aprontou  
Eu sei que nela perpassa  
A velha verve do avô

Talvez o tempo decida  
Num belo dia que verei  
Tu ires fazer a vida com quem tem nome de rei

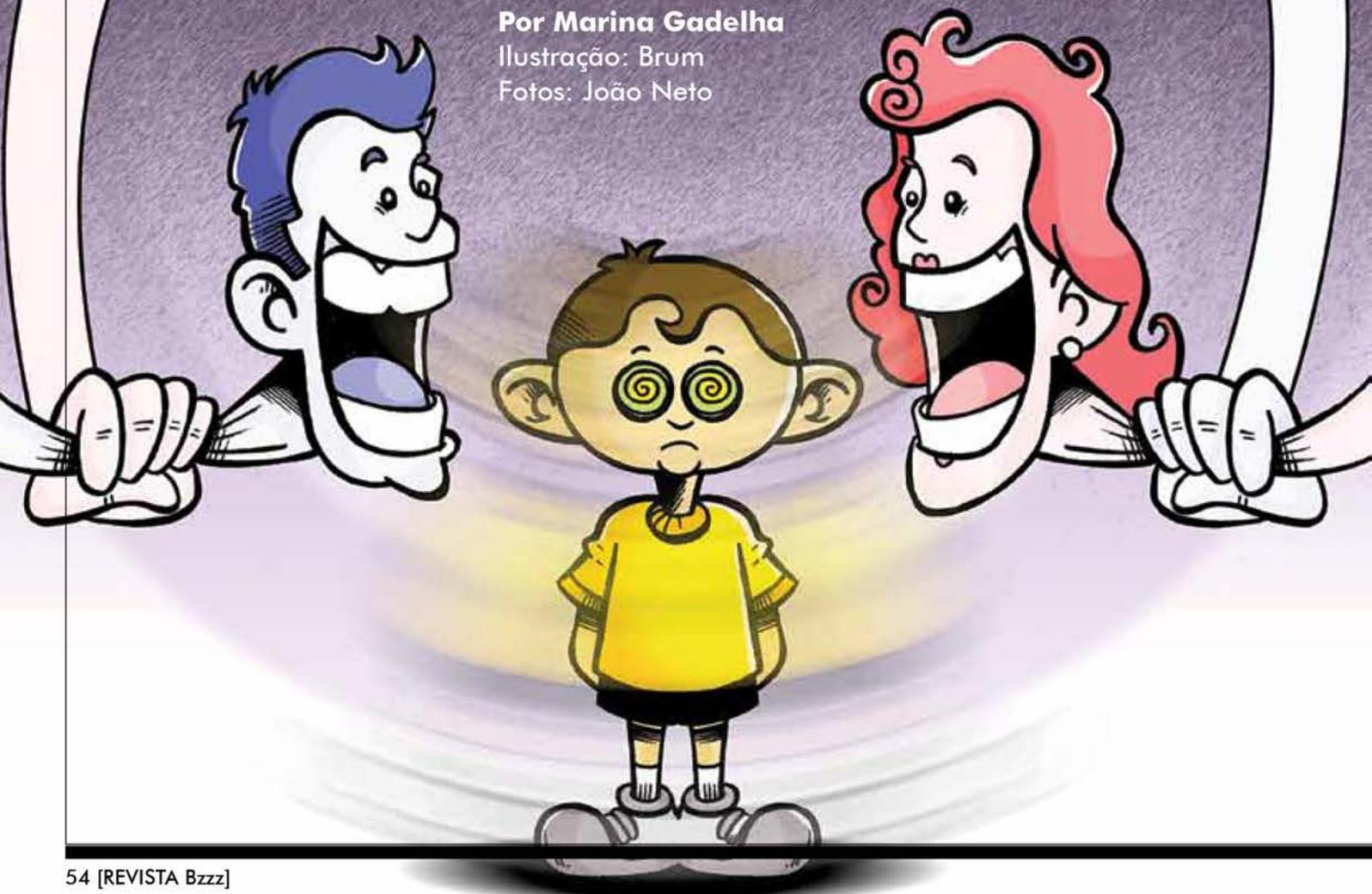
# Laços desfeitos

Alienação parental destrói relação de pais e filhos e causa danos psicológicos nas crianças que são usadas como instrumentos de vingança

Por Marina Gadelha

Ilustração: Brum

Fotos: João Neto



“**COM O POUCO DINHEIRO** que seu pai nos dá, não posso comprar isso”. “Sua mãe não veio à apresentação da escola porque não gosta mais de você”. Esses são exemplos de comentários considerados normais e até inofensivos após o divórcio, mas que podem desencadear uma série de ações propositais de quem possui a guarda do filho com vista em denegrir a imagem do outro genitor junto à criança. Muitos podem não saber, mas essa prática comum, chamada de alienação parental, tem punição prevista em lei para o pai ou a mãe que se utiliza do filho para atingir o outro e, de alguma forma, dificultar o convívio familiar. O mais grave desse problema, contudo, é o impacto psicológico provocado na criança que fica em meio a um campo de batalha e se vê forçada a defender um lado, mesmo que sua vontade seja viver em paz com ambas as partes.

A alienação parental não é feita apenas entre mãe e pai, mas também pode atingir avós, tios, ou outros membros da família impedidos pelo detentor da guarda de participar da vida da criança. No entanto, vale salientar que nem tudo caracteriza essa infração, conforme explica a advogada e psicóloga carioca Alexandra Ullmann, referência nacional no assunto. “Hoje em dia, qualquer ato passa a ser visto como de alienação parental. Uma atitude isolada não caracteriza o problema, e sim um conjunto de acontecimentos”, afirma. Ou seja, o alienador, como é chamado o infrator, lança mão de diversos artifícios para fazer com que a criança ou o adolescente repudie o parente, seja por

meio de comentários negativos ou mesmo omitindo informações importantes da vida do filho para prejudicar a manutenção de vínculos.

Por exemplo, o alienador deixa de avisar ao outro genitor que haverá um compromisso na escola da criança e mente para esta, dizendo que o pai ou a mãe não compareceu porque não quis. Ao receber ligações, o responsável também impede o contato telefônico, o que tende a se estender para as visitas pessoais. “Dessa forma, o filho vai acabar achando que o familiar é ruim porque não dá dinheiro, não gosta dele, ou pela ausência em momentos fundamentais”, detalha Alexandra. A situação é ainda mais grave quando o cuidador, por pura vingança, denuncia falsamente o ex-companheiro de abuso sexual contra o menor, o que acarreta em consequências dolorosas para todos os envolvidos.



A advogada e psicóloga Alexandra Ullmann alerta que nem todo conflito pode ser considerado alienação parental

# Convivência interrompida

Esse é o caso de José da Silva\*, pai de três filhos, que após 20 anos de casamento separou-se da mulher e hoje em dia enfrenta uma batalha na justiça para ter contato com a filha mais nova, atualmente com 10 anos. Em 2009, a ex-esposa o acusou de abuso sexual contra a menina sem qualquer prova contundente e, com essa justificativa, começou a impedir que ele se aproximasse da criança. “Isso aconteceu coincidentemente quando minha filha mais velha, à época com 16 anos, resolveu morar comigo. Como forma de retaliação, minha ex-companheira passou a me privar do contato com a mais nova”, relata José.

A partir daí, tudo ficou mais difícil: o pai não conseguia falar com a filha por telefone, era impedido de visitá-la, e descobriu que até na escola a mãe expôs o suposto abuso e quis proibir o seu acesso à criança. Além disso, ela incentivava os filhos a deixarem de chamar o genitor de “pai” para usar esse tratamento com seu novo companheiro, o que criou uma confusão na cabeça da pequena. “Minha ex-mulher adotou um posicionamento hostil e buscava transmitir esse comportamento aos nossos filhos. A situação ficou insustentável e, em 2011, resolvi entrar na justiça com uma ação de alienação parental”, detalha.



Quando o processo já estava em tramitação, a mãe da menina mudou-se para o interior de Pernambuco e a levou consigo, sem qualquer aviso ao pai. A partir daí, o convívio parental ficou mais difícil, mas ele não desistiu e viajou para lá em busca de reencontrar a caçula. Desde então, o genitor tenta manter o vínculo com a criança e tenta visitá-la, mas enfrenta dificuldades por causa da distância, das barreiras impostas pela ex-esposa e por sofrer ameaças dos familiares dela. Atualmente, faz três anos que o processo de alienação parental – que deveria ter medida de urgência – tramita na justiça e ainda não foi finalizado. “O tempo da criança não conta como o do adulto. Para minha filha, com certeza faz uma eternidade que não a visito, pois nos vimos pela última vez em maio deste ano. Já tentei encontrá-la novamente porque tenho autorização judicial, mas me impedem de

sair com ela”, lamenta o pai.

Diante dessa situação, José espera que a justiça possa ver com maior clareza o que a lei da alienação parental diz explicitamente em seu texto. Afinal, a lei 12.318, em vigor desde 2010, elenca entre as formas de alienação o impedimento do exercício de autoridade parental e do contato da criança ou adolescente com o pai ou a mãe, além da apresentação de falsa denúncia e da mudança de domicílio para local distante, sem justificativa, para dificultar a convivência com a família do genitor. “Tenho uma formação ética que zela pelo bem-estar da criança, por isso vou lutar até a última instância para ter o direito de exercer a paternidade e comprovar que essa acusação de abuso é absurda e mentirosa”, declara o alienado.

\*Nome fictício para não interferir no processo judicial, que corre em segredo de justiça



# Afastamento prejudicial

A alienação parental pode ter diversos níveis, numa escala que chega até falsas acusações de abuso psicológico, físico e de maus tratos, sendo mais grave o abuso sexual. De acordo com a advogada Alexandra Ullmann, não existe uma estatística formal porque os processos desse tipo correm em segredo de justiça, mas estima-se que no Rio de Janeiro, por exemplo, sete em cada dez acusações de abuso não são verdadeiras. Mesmo injustiçados, os parentes “criminosos” são imediatamente afastados da criança sem que haja qualquer tipo de investigação anterior para conferir se o fato realmente ocorreu. Assim, muitos pais permanecem sete, oito, e até nove anos impedidos de conviver com os filhos em virtude de falsas denúncias, o que torna mais difícil a reconstrução dos laços familiares.

“Como o juiz tende a proteger a criança, na dúvida, ele vai acreditar na pessoa que denuncia o abuso. Porém, os advogados de todo o Brasil lutam para que o judiciário avalie com cautela as acusações unilaterais, principalmente no curso de um processo de divórcio, e entenda que o afastamento nem sempre é uma medida de proteção ao menor”, defende Alexandra. A advogada sugere que, em vez de afastar de imediato, o magistrado decida por visitas acompanhadas para proteger tanto a criança quanto o genitor.

A mesma opinião é compartilhada por Maurício Filho, advogado e presidente da Comissão de Direito de Família da Ordem dos Advogados do Brasil no Rio Grande do Norte (OAB-RN). Segundo o profissional, as falsas denúncias normalmente são posteriores à separação do casal, enquanto no período de união nunca houve problemas semelhantes. Esse é o primeiro sinal de que, provavelmente, o caso consiste em alienação parental. Quando há denúncias nesse sentido, o especialista explica que é preciso escutar todos os envolvidos, ouvir o acusado e analisá-lo psicologicamente para detectar se possui perfil de abusador.



O advogado Maurício Filho explica sobre as falsas denúncias

A suposta vítima também é avaliada pelos psicólogos e assistentes sociais e ainda é submetida a exames de corpo de delito com o intuito de identificar marcas físicas da violência praticada. “Tudo isso deve ser feito para comprovar se a denúncia é verdadeira ou falsa, pois o juiz não pode apenas ouvir o menor e decidir pelo afastamento alegando que criança não mente”, alerta o advogado.

Alexandra Ullmann elucida que o alienador é capaz de induzir o filho a falar uma versão irreal que, de tanto ser repetida, acaba se tornando verdadeira em sua mente, o que caracteriza a chamada “implantação de falsa memória”. Como o fato distorcido é narrado por uma pessoa muito próxima à criança, ela é convencida a repeti-lo em virtude do “conflito de lealdade”, pois não consegue acreditar que o seu parente esteja mentindo. Dessa forma, o menor cresce acreditando que a violência sexual realmente aconteceu e passa a repudiar o seu abusador. “É por esse motivo que pedimos ao judiciário para não afastar totalmente o genitor. Sugerimos, portanto, a convivência vigiada até que se avalie o caso todo de forma completa e complexa”, explica a psicóloga.

# Danos irreversíveis

O alienador geralmente usa o filho como instrumento para se vingar do outro genitor. Ele não percebe, no entanto, que o mais afetado por essas ações não é o ex-marido ou a ex-mulher, e sim a criança, que sofre transtornos psicológicos em virtude dessa situação. Ainda não existem dados nacionais, mas estudos realizados em outros países revelam que as vítimas de alienação grave durante a infância têm maior tendência ao alcoolismo, ao uso de drogas e até ao suicídio em virtude da baixa estima adquirida.

O menor alienado também pode se tornar agressivo ou introvertido, apresentar queda no rendimento da escola, sofrer de insônia e ter crises psiquiátricas graves. As consequências variam de acordo com a criança, que quando cresce se torna um adulto com dificuldade de relacionamento e medo de cometer os mesmos erros do seu alienador. Esse receio é explicado pelo padrão familiar da alienação parental, ou seja, quem é vítima do problema quando criança tende a repetir o comportamento na vida adulta. “Famílias alienadoras criam filhos alienadores”, afirma Alexandra, que encontra no acompanhamento psicológico a solução para estabilizar o emocional da vítima.

Além disso, o judiciário não deve permitir que a alienação parental se instale em uma família. Para tanto, a lei específica sobre

o assunto impõe limites ao alienador por meio das punições previstas, entre elas a multa, advertência, ampliação da convivência com o genitor alienado e inversão da guarda. A psicóloga adverte que não pode haver demora na tomada de decisões dessa natureza, pois “o tempo é o maior amigo do alienador e inimigo da criança. Quanto mais se afasta um pai ou mãe de um filho, maior será a dificuldade de reaproximação e da reconstrução do vínculo de confiança”.



# Papel do judiciário

Ao analisar um possível caso de alienação parental, o juiz depende do auxílio de um núcleo com psicólogos e assistentes sociais para identificar se existem ou não indícios do problema. Porém, no Rio Grande do Norte, a estrutura ainda é pequena para investigar com eficiência a média de dois mil processos que tramitam na justiça, pois a equipe multidisciplinar existe somente em Natal e recebe demandas dos municípios vizinhos, o que deixa tudo mais devagar. Em Parnamirim, por exemplo, a Vara de Família toma as primeiras providências para formar a equipe por meio de convênio, visto que o poder judiciário não dispõe dos profissionais necessários em seu quadro funcional.

Enquanto isso não acontece, os magistrados são impedidos de declarar a alienação parental porque precisam do parecer técnico. Hoje em dia, em alguns casos o próprio juiz identifica o problema, que também é denunciado pelo parente alienado, pelo advogado, por algum profissional da área ou pelo Ministério Público. “Quando percebemos ou recebemos essa informação, solicitamos laudos que são realizados por psicólogos e assistentes sociais não vinculados ao judiciário, mas isso não é tão fácil. Com a falta desses profissionais aqui, tentamos resolver as suspeitas de alienação parental por outros meios”, expõe Daniella Simonetti, juíza da 2ª Vara da Família de Parnamirim.

Com relação às denúncias de abuso sexual, a magistrada explica que, dependendo das provas iniciais, o afastamento do acusado deve ser a primeira atitude para retirar a criança da situação de risco enquanto os fatos são apurados. “Averiguamos rapidamente quem é o agente agressor e se o abuso realmente ocorreu para estabelecermos a convivência de acordo com cada caso”, detalha. Quando a violência parte de um parente, o judiciário opta pela visita do genitor em um ambiente onde essa pessoa não esteja presente, mas se o próprio pai for acusado e as provas não forem concretas, a visita acompanhada é a



Daniella Simonetti, juíza da 2ª Vara da Família de Parnamirim

decisão mais comum. “Qualquer dano que o menor vier a sofrer é irreversível, então nós precisamos agir imediatamente. É por isso que primeiramente suspendemos o convívio do suspeito para tomar as providências necessárias”, esclarece a juíza.

O advogado Maurício Filho enfatiza que é imprescindível ao judiciário ter o conhecimento e a estrutura necessária para declarar alienação parental, pois isso inibe o infrator de continuar agindo erroneamente. Assim, torna-se mais difícil o aparecimento de outras atitudes alienadoras que a ex-mulher de José da Silva, por exemplo, pratica até hoje para impedir seu convívio com a filha mais nova. “Eu fui obrigado a me acostumar com uma perda. Vivo uma espécie de luto, pois eu possuía uma relação de afeto com a minha filha e não consigo mais me aproximar dela porque a mãe cortou todos os canais possíveis de comunicação. Parece que a justiça, num entendimento cego de que a criança está protegida com a mãe, não vê todos os agravantes que a situação proporciona. Ninguém substitui a presença de um pai”, desabafa o alienado.



## Povo consciente

A população também deve conhecer a alienação parental e saber que existe uma lei criada para proteger as vítimas desse mal. O assunto já ganhou maior divulgação nos últimos anos e, atualmente, é tema inserido em programas, novelas e jornais, o que leva cada vez mais alienados a entrar na justiça em busca de retomar o vínculo familiar. Em 2009, o cineasta Alan Minas aliou um de seus trabalhos à própria experiência pessoal e lançou o documentário “A Morte Inventada”, o qual contém relatos

de pessoas que sentiram na pele as consequências da alienação parental.

Com o material em mãos, Alan passou por diversas cidades para exibir os depoimentos como uma maneira de divulgar o problema desconhecido por tantos brasileiros e pressionar o governo a aprovar a lei que, posteriormente, foi promulgada em 2010. No site [amorteinventada.com.br](http://amorteinventada.com.br) é possível encontrar mais informações sobre a alienação parental e visualizar o trailer do documentário.

# TÚNEL DO TEMPO

Thiago Cavalcanti

Fotos: Arquivo pessoal

## GRANDE DAMA

No dia 9 de agosto de 2003, a saudosa festeira Jane Faria abriu os salões de sua residência em Ponta Negra para celebrar seus 70 anos em grande estilo. Uma festa para 250 convidados, com decoração do arquiteto Renato Teles, delícias do tradicional Nick Buffet. A mansão que olhava para o Morro do Careca, cartão posta de Natal, recebia a fina flor da sociedade potiguar e de outros estados. A anfitriã abriu a pista de dança ao som do DJ Luís Couto. Uma noite que entrou na lista das grandes recepções privadas da cidade.



Rianete, Dona Nair Mesquita e Jane Faria



Tatá Barreto, Marluce Varela e Maria Pessoa



Juraci França, Regina Emerenciano e Virgínia Shelman



Duda Santos e Tininha Karenina e Elias Fernandes



Eduardo Gadelha e o senador José Agripino Maia



Jane Faria com os filhos Robinson e Ricardo



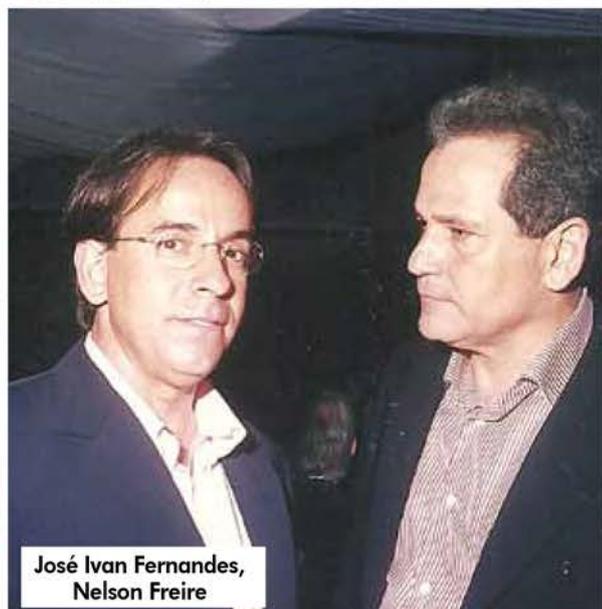
**Edna Galvão, Jota Oliveira, Lourdes Flor**



**Luis Eduardo Gadelha, Gustavo Fernandes,  
Renato Gadelha, Cláudio Porpino**



**Márcia Morais, Nathália Bezerra, Janine  
Faria, Nina Salustino, Silvana Gadelha**



**José Ivan Fernandes,  
Nelson Freire**



**Ney Lopes e Abigail**



**Marta Melo, Mônica Faria, Andréa  
Alves, Regina Santos, Laurita Arruda**



TÂMARA BORGES  
CEO da Pulse Nutrition e health coach

# Mau humor

SER PEGO PELO MAU HUMOR É DEFINITIVAMENTE ALGO QUE NINGUÉM DESEJA E PARA FUGIR DESSE MAL ALGUMAS INFORMAÇÕES E CUIDADOS PODEM SER DE GRANDE IMPORTÂNCIA

**P**rimero é fundamental entendermos que o mau humor tem causas diversas. Além de aspectos psicológicos e do momento de vida comumente associados a este estado de espírito, alguns fatores fisiológicos devem ser considerados a começar pela saúde intestinal que impactada pela qualidade da alimentação e influência de xenobióticos tem sua integridade afetada acarretando em alterações de humor. Xenobióticos são todas as substâncias estranhas ao organismo como remédios, poluição, ingredientes presentes em cosméticos etc. Para corrigir essa condição uma boa alimentação colorida, rica em fibras e associada ao consumo adequado de água costuma ser o necessário. Em alguns casos há a recomendação da inclusão de probióticos e fibras adicionais oriundas de alimentos específicos ou em forma de suplementação.

Quando se fala de humor não podemos deixar de falar de hormônios, a oscilação destes é uma das causas mais comuns nas alterações de humor repentinas e podem acontecer em diferentes momentos da vida. Desde a menarca nas meninas até a menopausa, as alterações trazem consigo irritabilidade e alterações que prejudicam a alegria diária. Apesar de não ser uma unanimidade ainda é bastante comum porém não deve ser considerada normal quando afeta a rotina de mulheres em qualquer que seja a idade. Nestes casos a combinação de uma alimentação com baixo potencial inflamatório aliada a exercícios físicos tem o poder de

regular e minimizar essa gangorra hormonal, reduzir sintomas da TPM e até mesmo as temidas cólicas menstruais. Alguns recursos naturais também podem ser acrescentados ao dia a dia de forma a colaborar com a redução deste quadro, e o mais conhecido e reconhecido deles é a associação de óleo de primula as principais refeições. Encontrado em cápsulas tem resultados incríveis. Os homens não ficam de fora dessa, mas as alterações mais observadas são naqueles que fazem uso de hormônios com fins estéticos sem acompanhamento médico.

Outro aspecto crucial para um dia feliz e produtivo livre de mau humor é ter uma boa noite de sono, e não se enganem, nem sempre dormir muito é sinal de que obteve a recuperação que precisa para um bom dia. Higiene do sono pelo menos 30 minutos antes de dormir e um ambiente escuro e climatizado contribuem para a produção de hormônios como a melatonina, que promovem esse sono reparador. Em caso de dificuldades para dormir, algumas das substâncias que são grandes aliadas do bom sono são o magnésio e o triptofano encontrados em alimentos como peixes, oleaginosas, cacau e banana respectivamente ou ainda em cápsulas concentradas.

Por último, destaca-se que todos esses recursos servem como excelentes apoios a qualidade de vida e bem estar, mas focar no presente e investir no controle do stress nunca são demais quando o objetivo é a felicidade.

  
**Petit**  
*Bougainville*  
*Condominio Hotel*



Registro de Incorporação N. 7376 - Matrícula: 78, Fls. 197/199 - Premotação N. 15.144 - Datado: 11/11/2019  
Registro Notarial de Touros/RN

**Informações sobre o *Petit Condomínio***  
**84 3693.2027**

Rua Principal, 05 - Praia de São José - Paraíso do Gostoso - Touros/RN - CEP: 59.584-000  
[reservas@pousadaspadosamores.com.br](mailto:reservas@pousadaspadosamores.com.br)

[www.pousadaspadosamores.com.br](http://www.pousadaspadosamores.com.br)



Mais de 200 revistas por apenas  
R\$ 22,90/mês.



**GoRead** oferece acesso ilimitado a revistas de todos os segmentos. Você pode ler no seu smartphone ou tablet, ou baixar para ler quando quiser, mesmo offline.

**GoRead. As melhores revistas em um único app.**

EXPERIMENTE  
**30 DIAS GRÁTIS**

Acesse [goread.com.br](http://goread.com.br) ou baixe o aplicativo.

